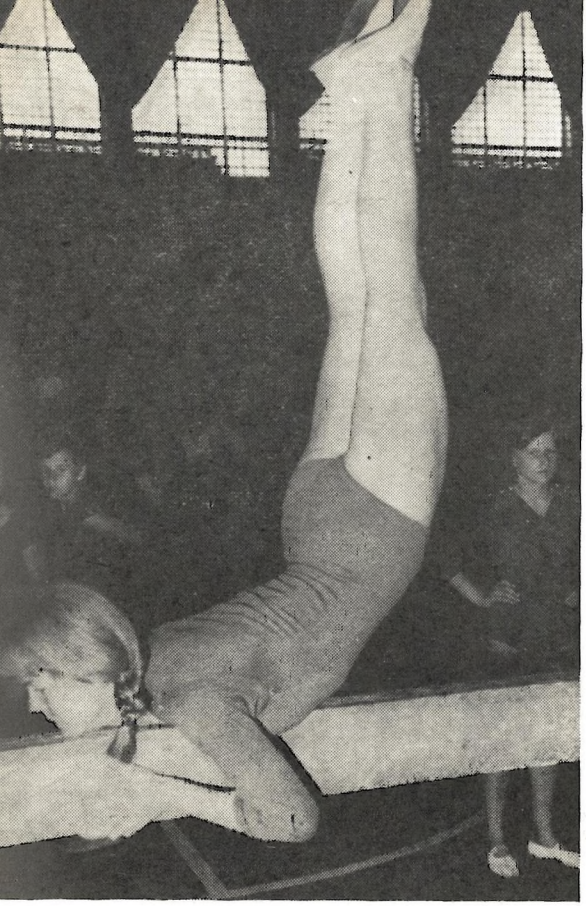
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IX. ÉVFOLYAM
1973

2



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Burka Endre

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Csider Tibor tanár, Budapest, *Farmosi István* főisk. testnevelő tanár, Kaposvár, *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest, *dr. Kun László* tszv. főiskolai tanár, Budapest, *Lochmayer György*, a BME Testnevelési Tanszékének vezetője, Budapest, *dr. Nagy György* főiskolai docens, Budapest, *dr. Nagy Tamás*, az MTS OT munkatársa, Budapest, *dr. Nemessúri Mihály* tud. főmunkatárs, Budapest, *Szabó János* MTS OT kosárlabda szakfelügyelő, Budapest, *dr. Székely Gabriella* OTSI szakorvos, Budapest, *Turi Imre* tanár, Túrkeve.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Farmosi István: A testmagasság és a szorítóerő növekedése a 15—18 éves korban ... 33
N. Gombos Marianna: A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (IV) 38
Dr. Nagy Tamás: Még egyszer a helyből távolugrásról 42
Lochmayer György: Gondolatok az olimpiáról Olympiában 46
Csider Tibor: A gyógytestnevelésen alkalmazott úszásoktatás módszerének néhány problémája 49
Turi Imre: Az irányító játékos szerepének vizsgálata a testnevelési órán 52
Szabó János: A taktika meghatározó szerepe a játékos- és a csapatképzésben 55
SZEMLE

Szerkesztőség: 1071 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21 OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI 1900 Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI MNB 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
73.85 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A testmagasság és a szorítóerő növekedése a 15–18 éves korban

FARMOSI ISTVÁN

Az alapvető embertani jellegek kutatása, változásaik megfigyelése és e változások intenzitásának követése manapság a humánbiológiai kutatás érdeklődésének középpontjában áll.

A biológia, összetettségéből következően, a társ- és a határtudományok eredményeinek segítségével újabb és újabb aspektusból veszi szemügyre e jelenségeket és tárja fel a még tisztázatlan kérdésekkel együtt az emberi tökéletesedés folyamatát.

Természetesen igen sok már megoldott vagy még megoldatlan reláció létezik, melyből csak a címben foglaltakat emeltem ki. Az irodalmi elemzés alapján az sem állítható, hogy a testmagasság és az erő problémái, akár önmagukban, akár korrelációjukban megoldatlanok. Kétségtelen azonban, hogy véglegesen sincsenek lezárva. Ez az ellentmondás az akceleráció és a retardáció viszonyában oldható föl. Az emberi tökéletesedésnek e két ellentétes irányú folyamata szükségszerűen követeli az újabb vizsgálatokat, nemcsak általában, hanem az egyes korosztályok tekintetében is. Ugyanakkor valamennyi objektív méréseredménynek át kell mennie az adott tudományág belső ellenőrzési rendszerén, az eredmények igazolása, az ellentmondások feloldása érdekében. Mindehhez kapcsolódik az a tény, hogy a testmagasság és a szorítóerő döntően külföldi irodalma a hazai vizsgálatokkal való egybevetés nélkül az antropológiai különbségek miatt nem vehető át.

Hazánkban az ötvenes évektől kezdve mutatható ki az akceleráció. Kevés adatunk van azonban arra vonatkozóan, hogy a somatikus akceleráció mellett tapasztalható-e a fizikai képességekben is hasonló gyorsulás. Ennek eldöntése egyetlen nézőpontból nem lehetséges. Valamennyi szempont érvényesítése viszont egyetlen vizsgálaton belül, ugyancsak lehetetlen. A teljes kép csak mozaikszerűen, részkutatásokból állhat össze.

Vizsgálatomban ezért az alábbiakra kerestem a választ:

1. Kimutatható-e Kaposvárott is akceleráció?

2. Milyen összefüggés található a testmagasság és a szorítóerő között a 15—18 éves korban?

3. A testmagasságbeli évenkénti gyarapodás, valamint az évenkénti szorítóerőgyarapodás milyen mértékű, s közöttük megállapítható-e összefüggés?

A vizsgálat anyaga és módszere

A fentiek megválaszolására feldolgoztam 47 kaposvári középiskolás testmagasságának és szorítóerejének adatait. A méréseket a tanévek végén, május hónapban végeztem.

A minta két egymást követő évfolyamból tevődik össze. A két évfolyam számtani középértékeit és szórásait paraméteres próbákkal vizsgáltam az összevonhatóság megállapítása érdekében. Egyik sem adott szignifikáns eredményt, ezért a minta együttesen kezelhető.

A tanulók valamennyien Somogy megyében születtek és éltek tanulmányaik folyamán. Így ugyanazon környezeti hatások, egészségügyi és táplálkozásbeli szokások és nevelési tényezők befolyásolták genotípusukat, létrehozva azt a fenotípust, amellyel a középiskolába léptek.

A testmagasságot Martin technikája szerint mértem, a szorítóerőt pedig kézi dinamométerrel regisztráltam. Szentgyörgyi vizsgálataiból ismert, hogy a szorítóerőt legmegbízhatóbban az állítható markolókeretes műszerrel lehet mérni. Ilyen azonban nem állt rendelkezésemre. A vizsgálat jellegéből következően külön vizsgálatot igényelt volna annak megállapítása,

hogy a markolókeretet milyen mértékben kell utánaállítani, mivel erre irodalmi utalás nem található.

Vizsgálatomban nem tértem ki a testsúly mérésére, mert az iskola profiljából következően olyan modifikáló tényezőkkel kellett számolnom, melyeknek kiszűrése nem volt lehetséges, s amelyek így valótlan eredményhez vezettek volna.

Irodalmi áttekintés

E kérdéscsoport irodalma két részre osztható. Az egyik részt a növekedéssel foglalkozó, a másik részt a szorítóerőt tanulmányozó publikációk képezik.

Koch német iskolaorvos már a harmincas évek elején megfigyelte, leírta és akcelerációnak nevezte azt a jelenséget, hogy a gyermekek növekedése meggyorsult.

Bennhold—Thomsen 1942-ben nagyszámú vizsgálat alapján igazolta azt is, hogy nemcsak a növekedés intenzitása, hanem a későbbi korok gyermekeinek végső testmagassága is nagyobb.

Dr. Kereszty összehasonlítva Braunhoffer 1922-ből való és M. Viola 1952. évi magyarországi termetátlagait, azt találta, hogy a hétéves korban még csak néhány milliméterrel; a tizenhárom éves korban viszont már több mint hat centiméterrel magasabbak az 1952-ben mért fiúk és lányok, mint a három évtizeddel korábbi ifjak.

Dr. Farkas szegedi iskolás gyermekek vizsgálata alapján szintén kimutatta a növekedés gyorsulását. Megállapította, hogy egy városon belül is eltérések mutatkoznak a belvárosi és a peremkerületben élő fiúk és lányok testmagassága között. Ezt kis mintán *Arday* budapesti vonatkozásban is megerősítette.

Espenshade összehasonlította ugyanazon amerikai iskola 1934/35-ben és 1958/59-ben mért tanulóinak adatait. Eredményei szerint az utóbbi fiúk és lányok magasabbak.

A szorítóerőnek alkathoz való kapcsolatára vonatkozóan már korántsem ilyen egységes az irodalom.

B. Knap, Jones vizsgálataira hivatkozva megállapítja, hogy az erő növekedése párhuzamosan halad az organizmus érési folyamatával.

Espenshade a szorítóerőre vonatkozóan is magasabb értékeket talált az 1958/59. iskolai évben.

L. E. Boewers szignifikáns összefüggést állapított meg a testsúly, a testmagasság és a szorítóerő között.

W. F. Tinkle és *M. J. Montoye* regresszióelemzés kapcsán kísérletet tett a szorítóerő testsúlyból való előzetes kiszámítására. A kapott regressziós egyenlet ($X' = 0{,}76 \cdot y + 135{,}77$) megállapításuk szerint a testsúly, nem pedig a testmagasság és az erő korrelációját bizonyította. Megállapításuk vitatható, mert a testsúly és az erő összefüggése még nem bizonyíték a testmagasság és az erő függetlenségére. *E. Weber* ugyanis nagy mintán ($n = 648$) összefüggést talált a testmagasság és a testsúly között ($r = 0{,}66 \pm 0{,}02$).

J. Royce és *L. Smidt* sem a normál, sem a sovány testsúly, valamint az erő között nem talált összefüggést.

Ezzel szemben *W. R. Pierson* és *E. R. O'Connell* 229 felnőtt férfi vizsgálatából azt állapította meg, hogy a markolóerő szignifikáns kapcsolatban van a testsúllyal, de nincs viszonyban a testmagassággal és az életkorral.

Az ellentmondó irodalmi adatokat hazai vizsgálati eredményekkel kiegészíteni nem áll módomban. A magyar szerzők megelégedtek az erő regisztrálásával, s a gyarapodást is inkább keresztmetszeti, mintsem hosszanti vizsgálattal követték.

Értékelés

1. Testmagasság

A termet fontos embertani jelleg. Dr. Eiben vizsgálataiból tudjuk, hogy a növekedés intenzitása az élet folyamán fokozatosan csökken. E tendenciát az egyes életkorokban azonban emelkedő szakaszok törik meg.

1. táblázat

Életkor	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	$V_{min.} - V_{max.}$	V
15	166,22 ± 1,45	7,27	146,5 — 180,0	4,37
16	171,18 ± 0,90	6,15	155,5 — 184,0	3,59
17	174,23 ± 0,89	6,13	159,5 — 187,0	3,52
18	176,49 ± 0,94	6,46	162,0 — 190,0	3,66

Az 1. táblázatban foglaltam össze e jelleg legfontosabb statisztikai paramétereit.

A számtani középérték a 15—18. év között nem egyenletesen emelkedik. Legnagyobb a termetbeli növekedés a 15—16. év között. A 15 éves életkor többitől eltérő statisztikai paraméterei arra utalnak, hogy ekkor a minta még tekintélyesen variál. Ennek oka az egyének egyenlőtlen fejlődése. Egyesek a hossznövekedésben előre futnak, mások az átlaghoz képest lemaradnak. A 16—17 éves korban a különbségek egyre jobban kiegyenlítődnek. Csökken a szórás és a variáció. A 18 évesek minimálisan emelkedő szórása viszont arra utal, hogy egyeseknél a növekedés már befejező szakaszába ért, míg másoknál — bizonyára, kik korábban lemaradtak — tovább tart.

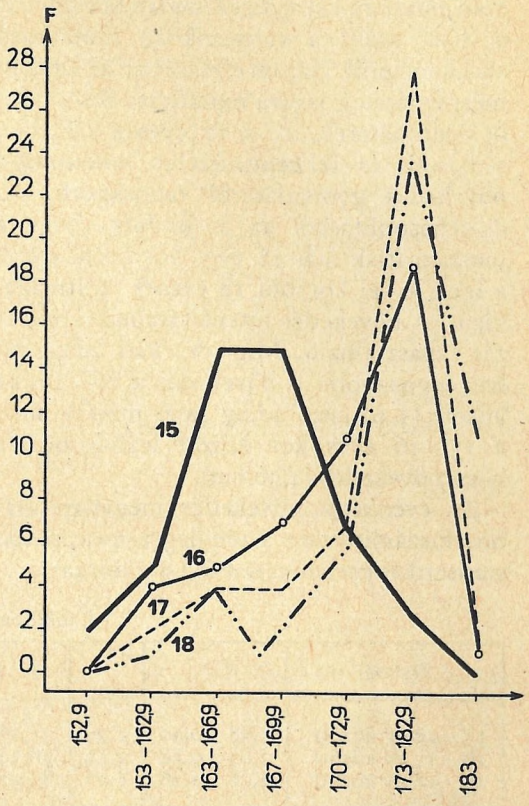
A grafikonon Smidt beosztása szerint a tanulók termet szerinti eloszlását tüntettem föl. A 15 éveseké még megközelíti a normális eloszlást. Döntő többségük (79%) a középtermetűek közé tartozik. A 16 éves korban ez az arány a magas termet felé tolódik. Ekkor középtermetű 48,9%. A 17 és a 18 éves korban a grafikon már teljesen jobb oldali aszimmetriát mutat. A 17 évesek közül magas termetű 63,8%; a 18 évesek közül 74,4%.

A 2. táblázatban hat szerző méréseredményeivel vetem össze adataimat, választ keresve az első kérdésre.

A táblázat huszonnégy adata közül csupán kettő jobb, mint az általam mért középérték. Ezek közül dr. Dezső budapesti 16 éveseken mért átlagától való eltérés elhanyagolható. A rákospalotai 15 évesektől való közel négy centiméteres lemaradás viszont 5%-os szinten szignifikáns.

A táblázatban különösen fontos dr. Véli 1947/48-ban mért kaposvári adatsora, hi-

A TERMET MEGOSZLÁSA SMIDT SZERINT



2. táblázat

Szerzők	15	16	17	18
Dr. Véli Kaposvár, 1947/48	160,90 — 5,32	165,20 — 5,29	170,60 — 3,63	170,90 — 5,59
M. Viola I. Bp., 1952	161,80 — 4,42	166,20 — 4,98	168,90 — 5,33	170,00 — 6,49
Dr. Eiben Körmend, 1957	163,92 — 2,30	166,08 — 5,10	169,80 — 4,43	169,23 — 7,26
Dr. Farkas Szeged, 1958/59	163,47 — 2,75	168,48 — 2,70	170,83 — 3,40	172,13 — 4,36
Dr. Dezső Bp., 1959	164,25 — 1,97	171,25 + 0,07	171,57 — 2,66	173,87 — 2,62
Fazekas Rákospalota, 1963	169,59 + 3,77	169,10 — 2,08	172,09 — 2,14	174,00 — 2,49
Farmosi Kaposvár, 1966—1971	166,22	171,18	174,23	176,49

szen mintegy két évtized távlatából felvilágosítást nyújt a városunkban mutatkozó akcelerációról. Három életkorban az általam mért évjáratok javára mutatkozó több mint öt centiméteres, ill. a 17 évesek esetében a három és fél centiméteres különbség a növekedés gyorsulásáról tanúskodik. Az összehasonlításból az is kitűnik, hogy a mostani ifjak már 16 éves kor körül elérik a húsz évvel korábbi 18 évesek testmagasságát. A növekedés intenzitásában is változás tapasztalható. Míg dr. Véli adatsorában legnagyobb a növekedés a 16—17. év között (5,40 cm), addig saját méréseimnél a 15—16 éves kor között legnagyobb a hossznövekedés (4,96 cm).

Az évenkénti növekedés megállapításához kiszámítottam a tényleges gyarapodás statisztikai paramétereit (l.: 3. táblázat).

3. táblázat

Életkor	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	V
15—16 év között	5,88 ± 0,39	1,39	33,16
16—17 év között	3,05 ± 0,34	2,33	76,39
17—18 év között	2,06 ± 0,26	1,77	85,92

Már az összehasonlításból is kitűnt, hogy legnagyobb a hossznövekedés a 15—16. év között. A folyamat pedig — megegyezően az irodalommal — negatív tendenciájú. A táblázatban a magas szórás és variáció is szembetűnő. A növekedés mértéke tehát jobban variál magánál a jellegnél. Ez azt is jelenti, hogy ugyanazon végső testmagassághoz különböző tendenciájú fejlődési folyamattal jutnak el a tanulók. A 15 éves korban a minta ellenpólusain akcelerált és retardált személyek vannak jelen, kik aztán igen sokféle folyamaton át érik el 18 éves kori testmagasságukat. Jelenlegi ismereteink szerint e folyamatokat örökletes információk határozzák meg, melyeket azonban a környezeti tényezők befolyásolnak.

2. Szorítóerő

Elsősorban a kar statikus erejéről ad felvilágosítást. A szakirodalomban egyöntetű azonban az a felfogás, hogy a szinerg izmok révén az organizmus általános erőállapotáról is tájékoztat.

Az átlagok e jellegnél sem egyenletesen emelkednek. Az erő fejlődése átlagosan a 15—16 éves kor között a legnagyobb, majd fokozatosan csökken.

4. táblázat

Életkor	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	$V_{min.}$—$V_{max.}$	V
15	34,28 ± 1,85	9,23	25,0—42,0	26,93
16	40,30 ± 1,11	7,59	27,0—64,0	18,83
17	45,13 ± 1,08	7,37	30,0—71,0	16,33
18	48,89 ± 1,08	7,38	32,0—71,0	15,10

Az egyének erőbeli fejlődése sem egyenletes. A 15 évesek magas szórással és variációval tűnnek ki. A későbbi életkorokban mindkettő csökkenő tendenciájú. Az is szembetűnő, hogy az erő variációja többszöröse a testmagasság variációjának. E mögött lényegesen több — az erő színvonalát meghatározó — faktor áll, amelyek önmagukban is variálnak.

Az előbbiekben követett módszert alkalmazva, saját középértékeimet célszerű összehasonlítani más szerzők adataival.

5. táblázat

Szerzők	15	16	17	18
Fazekas Rákospalota, 1963	36,60 + 2,32	37,08 + 3,22	42,63 + 2,50	46,62 + 2,27
Smedly (Közli: Dr. Kereszty)	33,39 + 0,89	39,37 + 0,93	44,24 + 0,89	49,28 + 0,39
H. E. Jones USA	43,40 + 9,12	49,10 + 8,80	54,50 + 9,37	56,26 + 7,27
Farmosi Kaposvár, 1966—1971	34,28	40,30	45,13	48,89

Az összehasonlításhoz használt tizenkét adat között már több pozitív eltérés tapasztalható. Fazekas rákospalotai tizenöt éveseinek 2,32 kp-dal jobb markolóereje nem szignifikánsan jobb átlagomnál.

Smedly adatai a 15—17. év között mintegy egy kp-dal gyengébbek az általam mért középértékeknél, míg a 18 éves korban elhanyagolhatóan jobb a kaposvári átlagnál.

Jones amerikai adatai jobbak valamennyi életkorban, melynek oka elsősorban a rasszbeli eltérésekben keresendő. Önmagában is figyelmeztet azonban arra, hogy az alapvető alkati jellegek és az erő összefüggése valószínű.

Szükséges továbbá tanulmányozni a szorítóerő valós növekedésének adatait is.

6. táblázat

Életkor	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s_{\bar{x}}$	V
15—16 év között	4,56 ± 0,41	2,07	44,74
16—17 év között	4,94 ± 0,57	3,89	78,74
17—18 év között	4,11 ± 0,66	4,51	109,73

A 15—17 éves életkor között közel egyenlő az erőbeli gyarapodás, mely a 17—18 éves életkor között csökken. A szórás és a variáció igen tekintélyes és növekvő; jelezve, hogy e fizikai képesség növekedésének folyamata nagymértékben egyéni tulajdonság. Ez összhangban van a testmagasságnál tett megállapítással, azzal, hogy a növekedés jobban variál magánál a jellegnél.

A magas variáció azt jelenti, hogy igen sokféle érték van jelen a mintában. A 18 évesek között pl. öt azonos szorítóerő-érték található és 42 különböző.

Mindkét jelleg esetében a megegyező végső (18 éves kori) testmagassághoz és szorítóerőhöz is különböző úton jutnak el a tanulók. A variációs együtthatókat összehasonlítva megállapítható, hogy az erő növekedése jobban variál, mint a testmagasság növekedése. Ebben bizonyára az izomstruktúrában mutatkozó egyéni különbségek, valamint akceleráló és retardáló hatások játszhatnak közre.

Az összefüggések értékelése

A második és harmadik kérdésre korrelációszámítás segítségével igyekeztem választ adni. A testmagasság és az erő összefüggését életkoronként a következő táblázat tartalmazza.

Az összefüggés mértéke — a 17 éveseket leszámítva — közepes. A regressziós együtt-

7. táblázat

Életkor	$r \pm m_r$	b
15 évesek	0,339 ± 0,17	0,430
16 évesek	0,406 ± 0,12	0,470
17 évesek	0,240 ± 0,14	0,269
18 évesek	0,305 ± 0,13	0,348

ható csupán a hossznövekedésből következően mintegy negyed, ill. fél kilopondos erőnövekedést ígér centiméterenként. Ez igen tekintélyes, hiszen egy-egy tanuló tíz, tizenkét cm-t is nő egy tanév során.

Az alábbi táblázatban a testmagasságbeli növekedés és az erőbeli gyarapodás adatait találjuk.

8. táblázat

Életkor	$r \pm m_r$	b
15—16 év között	—0,411 ± 0,16	—0,330
16—17 év között	0,247 ± 0,13	0,413
17—18 év között	0,924 ± 0,02	2,344

A 15—16. év között közepes negatív, a 16—17. év között gyenge, a 17—18. év között pedig igen szoros az összefüggés. A hirtelen megnyúlás tehát kedvezőtlen az erő fejlődése szempontjából. A következő évben a korreláció mértéke átmeneti állapotot jelez, míg a 17—18. év között a két jelleg gyarapodása szinkronban van egymással.

A fenti összefüggéseket értelmezve azt mondhatjuk, hogy a kialakulatlan struktúra alacsonyabb szintű funkciójától a kialakult szerkezet magasabb szintű funkciójáig vezet az organizmus tökéletesedési folyamata.

Levonható továbbá az a következtetés is, hogy az erőfejlesztés módszereinek és mértékének összhangban kell lennie a növekedés és gyarapodás viszonyaival. Az erő fejlesztésének különös jelentősége van a 15—16 éves korban. Mivel azonban a hossznövekedés feltételezhetően rontja az erőérzékelést, a felhasznált gyakorlatok nem lehetnek túlságosan bonyolultak.

Mindkét jellegnél tekintélyes variációt mutatnak a statisztikai paraméterek. Az erőfejlesztés formájához tehát a csoportos gyakorlás ajánlható, melynek alapját a növekedés és az erőfejlődés folyamatai adják. Ennek megvalósításához viszont elkerülhetetlen a tanulók fejlődésének rendszeres nyomon követése.

A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (IV.)

N. GOMBOS MARIANNA

Irodalom

Arday L.: Adalékok az eljövendő egyetemisták testalkatának vizsgálatához. A Bp. Műszaki Egyetem tud. ülésszaka, Bp., 1971.

Boewers, L. E.: A kézméret és az alkarbőség viszonyának vizsgálata a kéz fogáserősségéhez, különböző dinamométerrel mérve. Research Quarterly, 1961. 3. sz.

Dr. Eiben O.: A növekedés szakaszosságáról. A Szombathelyi Markusowszky Kórház évkönyve, 1960.

Espenshade: Mai serdülő fiúk és lányok motorikus teljesítményei a huszonnégy év előttiekhez viszonyítva. Research Quarterly, 1961. 2. sz.

Dr. Farkas Gy.: Szegedi 6—18 éves fiúk és lányok főbb testméretei. Antropológiai Közlemények, 1960.

Fazekas R.: Rákospalotai iskolás gyermekek testmagassága és néhány fiziológiai jellege. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle, 1964.

Kazarjan, F. G.: Az izomerő fejlődésének néhány sajátossága az iskoláskorban. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1964. 2. sz.

Dr. Kereszty: Sport- és iskolaegészségtan, Bp. 1964.

Knapp, B.: A mozgástanulás alapkérdései. Módsz. Tájékoztató, 8. sz.

Pierson, W. R.—O'Connell, E. R.: Kor, magasság, testsúly és markolóerő. Research Quarterly, 1962. 3. sz.

Royce, J.—Smit, L.: Az erő és a testsúly viszonyának felhasználhatósága. The Australian Journale of Physical Education, 1960. 20. sz.

Szabó Z.: Az átöröklés. Bp., 1938.

Tinkle, W. F.—Montoye, M. J.: A markolóerő és a testnevelésben mutatott előmenetel főiskolás férfihallgatók esetében. Research Quarterly, 1961. 2. sz.

Zaciorszki, V.: A vázizmok funkcionális növekedése mint a sportoló izomereje növekedését szolgáló tényező. Teoria i Praktyika Fizicseszkoj Kulturü. 1963. 2. sz.

A körfoglalkozás az iskolában

A köredzés elvére épülő gyakorlási formát *M. Scholich* „Kreisbetrieb" kifejezéssel különbözteti meg. Ez azt a forgószínpadszerűen megszervezett csoportos foglalkozást jelöli, amely az iskolai testnevelés keretei között a leginkább megfelel a tanulók fiziológiai és pszichológiai sajátosságainak.

Az 5. osztálytól kezdve a csoportos gyakorlatozás főleg a mozgáskészségek fejlesztését és megszilárdítását szolgálja. A gyakorlatozás fő módszerei itt a standardizált és variált feltételek közötti és a kombinált váltakozás feltételei közötti ismétlések lehetnek. A módszerek elrendezése a gyakorlatprogram jellegétől függ. A szünetek hossza és megszervezése az előzőleg végrehajtott gyakorlatok és gyakorlatkapcsolatok jellegétől függ; mindig aszerint, hogy ezekhez maximális, szubmaximális, közepes vagy gyenge erőkifejtés volt szükséges és a koncentrációs képességgel szemben alacsony vagy magas követelményeket állított. A gyakorlás révén a nagy gyakorlatsűrűség következtében a mozgáskészségek megszilárdítása mellett a mozgástevékenységhez szükséges speciális mozgástulajdonságok is (erőálló-képesség, gyorsasági erő, gyorsasági állóképesség, ügyesség, mozgékonyság) fejleszthetők.

A mozgástulajdonságok fejlesztéséhez az 5. osztálytól kezdve a körfoglalkozást fokozatosan kell az egyéb szervezeti-módszertani formákból fejleszeni. Az 5. és 6. osztályban jól előkészíti a tanulókat a köredzésre

a tartósmódszer vagy az extenzív intervallmódszer szerinti ésszerű körfoglalkozás. Az extenzív intervallmódszer szerinti köredzésre előkészítés a 7. osztálytól nem jelenthet nehézséget.

Az 5. és 6. osztályosok számára a mozgástulajdonságok tökéletesítéséhez szervezetimódszertani formaként a tartósmódszer és az extenzív intervallmódszer szerint végzett körfoglalkozást javasoljuk. *Hasenkrüger* szerint a körfoglalkozásnál vagy „megszabott penzumot rövidebb idő alatt, vagy megszabott idő alatt magasabb penzumot" kell elérni.

A tartósmódszer szerint végzett körfoglalkozáshoz a következő eljárásmódokat javasoljuk: vagy tíz általánosan fejlesztő erőgyakorlatot, vagy speciális előkészítő gyakorlatot atlétikából vagy más sportágból állítsunk össze egy programba. Az egyes gyakorlatállomásokat számtáblával, pálcikaemberrajzzal és igen alacsony adagolással (az erőgyakorlatoknál) jelöljük. A csoportokat (legfeljebb 5 tanuló) úgy osszuk fel a tíz állomáson, hogy kezdetben legalább két állomás ne legyen foglalt. A gyakorlatozás sorrendjét a csoportvezető határozza meg.

Az áttekintés megjavításához a tanár felrajzolja a gyakorlatprogramot egy táblára. Mihelyt a csoportok befejezték a gyakorlatozást valamelyik állomáson, felírják számukat az állomáshoz a földre vagy az odakészített cédulára. Ezáltal a tanár biztos lehet abban, hogy minden csoport minden állomáson gyakorlatozott.

Az ismétlések megkövetelt száma az egyes állomásokon igen csekély. Körülbelül az átlagteljesítmény területére esik (pl. a maximális ismétlés az 5. osztályban fekvőtámaszból 25, az osztály átlagteljesítménye 8, akkor a meghatározott és megkövetelt ismétlések száma is 8). Szünet nélkül kell gyakorlatozniuk, kivéve azokat a kényszerszüneteket, amelyek az állomásváltásból adódnak.

A testnevelő versenyre szólíthatja fel a csoportokat egymás között úgy, hogy melyik csoport teljesített egy kört pontos kivitelezéssel, a legrövidebb idő alatt.

Az elért időket (egytől három átmenetben) be kell vezetni a csoportkönyvbe. A körfoglalkozás ilyen formájánál a gyakorlatprogramot minden testnevelésórán váltogathatjuk. Ha azonban a program használhatónak bizonyult, ajánlatos ezt legalább 6 testnevelésórán megtartani, mivel a körfoglalkozáson is emelni kellene fiziológiailag helyesen a terhelést.

Az átmenetek állandó emelése nemcsak a fokozatosan magasabb terhelés szempontjából fontos, ezáltal még arra is marad elegendő idő, hogy a mozgáskészségeket tökéletesítsük. Azonkívül a mozgástulajdonságok és mozgáskészségek fejlesztése közötti ésszerű váltogatásra is van lehetőség. Ha egy testnevelésórán felemeljük az átmeneteket kettőre vagy háromra, akkor az átmenetek között 2—3 perces szüneteknek kell lenni, amelyeket a tanár nevelői intézkedésekre, technikai utasításokra és a pulzusmérés bevezetésére használhat fel. Tanácsos már az 5. vagy 6. osztályban gyakorolni a pulzusmérést, mivel majd a köredzés bevezetésekor ez a szükséges tennivaló már nem jelent nehézséget.

A körfoglalkozás ezen variánsának fő előnye abban áll, hogy a tanulókat a gyakorlatozás közbeni tevékenységszabadság önállóságra és öntevékenységre neveli. Továbbá megszilárdulnak a csoportok, és a csoportvezetők tekintélyre tesznek szert. Ehhez leginkább a csoportok közötti versenyek járulnak hozzá.

A tanulók kötetlen tevékenységvágyát ebben az életkorban a nagy gyakorlatsűrűségen keresztül kell számításba venni. A legfeljebb 6 testnevelésórán át változatlanul maradó program iránti érdeklődést a kétszer megemelt átmenetekkel és a csoportok közötti versenyekkel lehet fenntartani. A teljesítményemelkedés összehasonlítása szempontjából értékes az átmenet időinek kiértékelése.

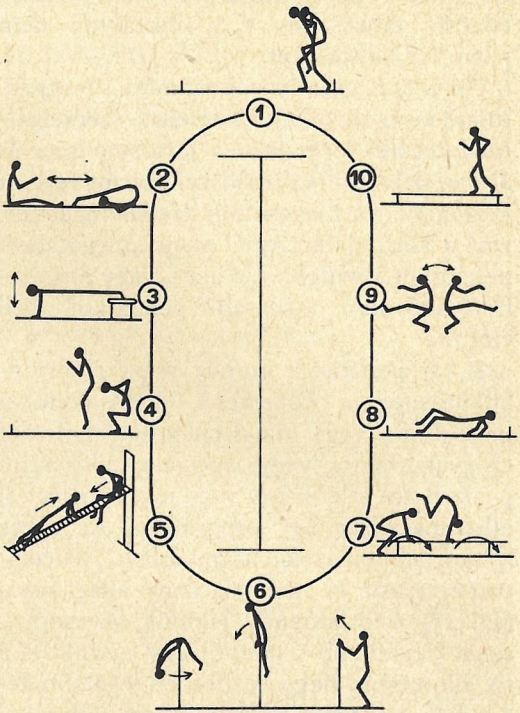
A körfoglalkozásnak ennél a formájánál azonban olyan hátrányok is felléphetnek, amelyek csak a valódi köredzésben maradnak el. A legnagyobb hátrány, hogy az egyes állomásokon minden tanulótól ugyan-

annyi ismétlést követelünk. „A" tanuló számára a megállapított adag túl kicsi, „B" tanulónak éppen megfelelő, „C"-nek pedig túl magas. Ezért beszélünk csak körfoglalkozásról és majd csak akkor köredzésről, ha a terhelést egyénileg állapítjuk meg.

Az intenzív intervallmódszer szintén igen hatékony és jól alkalmazható. A terhelés és pihenés közötti váltogatást a gyakorlatozás révén a következő szempontok szerint érhetjük el. Az állomásokat úgy jelöljük, mint a tartós módszer szerinti gyakorlatozásnál. A csoportokat (legfeljebb 5 tanuló) ismét elosztjuk az egyes állomásokhoz. Az egyes állomásoknál soha nem gyakorlatozik egyszerre mind az 5 csoporttag, hanem egymás után, azaz ha 2 vagy 3 tanuló gyakorlatozik, a többiek kihagyják. Minden jól kiválasztott általánosan fejlesztő gyakorlathoz 8—10 ismétlés szükséges, amelyeket a szünetet tartó tanulók is számolnak. Ha minden gyakorlatot teljesítettek, önállóan átváltanak a következő állomáshoz. Itt a gyakorlatozás ismét a kezdetben meghatározott sorrendben kezdődik. Az állomásváltást már itt is csak meghatározott sorrendben engedjük meg. Nem lépnek fel torlódások, ha tíz gyakorlatállomás van és a gyakorlatozás kezdetekor csak nyolc foglalt. Ha mégis torlódás keletkezne, akkor a testnevelő vagy kedvezőtlen gyakorlatot választott ki, vagy az adagolás nem áll megfelelő viszonyban a többi gyakorlattal. A legjobb, ha ezt a gyakorlatot kicseréljük egy másikra. A terhelés és pihenés közötti váltakozás is megfelel az intervallmódszernek anélkül, hogy az állomásokon standard gyakorlatidőt követelnénk, ha a gyakorlatokat nem egymás után 1., 2., 3., 4. stb. sorrendben 1—3 átmenetben, hanem 1—3 szériában egymás mellett teljesítik (pl. 1 gyakorlat = háromszor 8 ismétlés). Minden szériát egy rövid, nem tökéletes szünet követ, amely a csoporttagok váltakozó gyakorlatozása révén keletkezik.

Az intenzív intervallmódszer szerint végzett körfoglalkozást nem végezhetjük versenyformában. A gyakorlatok közé tervezett szünet túlságosan megrövidülne.

EXTENZÍV VAGY INTENZÍV INTERVALLMÓDSZER SZERINTI KÖRFOGLALKOZÁS PROGRAMJA



Extenzív vagy intenzív intervallmódszer szerinti körfoglalkozás programja

Extenzív vagy intenzív intervallmódszer szerinti körfoglalkozás programja (M. Scholich alapján).

1. Társ hátizsákként hordása (1 teremkörön át).
2. Nyújtott ülésből dőlés hátra, hanyatt fekvésbe, lábemeléssel a fej fölé talajérintésig és vissza (10-szer).
3. Mellső fekvőtámasz, feltámasztott lábbal is, karhajlítás-nyújtás (8-szor).
4. Ugrás páros lábbal, folyamatos, helyből távolba (2×10 m).
5. Feltámasztott létrán vagy bordásfalhoz támasztott tornapadon mellső fekvőtámaszban feltámlázni, majd visszacsúszni (3-szor).
6. Vállmagasságú nyújtóra felugrás támaszba, lassú kelepforgás előre (8-szor).
7. Kanyarlati ugrások folyamatosan, a hosszú padon végig (3—4-szer).

8. Rákjárás (2×10 m).
9. Gátülés balra és jobbra váltogatva (10-szer).
10. Felfordított hosszú pad lapján vagy alacsony gerendán egyensúlyozó járás (5-ször).

A teljesítményértékelés szempontjai

M. Scholich és munkatársai az iskolai gyakorlatban szerzett tapasztalataik alapján több igen jól használható szempontot adnak teljesítményértékelésre vonatkozóan. Jóllehet a maximáltesztben pontosan mérhető az ismétlések száma, és a gyakorlatidőt a különböző variánsoknál felhasználhatjuk az értékeléshez, ezeknek az értékeknek nincs összehasonlítási lehetőségük, mivel csaknem minden köredzésprogramot különbözőképpen állítanak össze és különféle feltételek között hajtanak végre. Ezért mind a mai napig hiányoznak az alapok a széles körű vizsgálatokhoz.

— Egy meghatározott köredzésprogram önkényesen meghatározott normáira 1-től 5-ig osztályzatokat adni, ez alapjában elvetendő. A testileg gyengébb tanulók gyakorlatozási kedve korlátozódik, ha az új edzésforma iránti lelkesedésük ellenére nem tudnak megfelelően fejlődni, és ezzel nem teljesítik a jó osztályzathoz szükséges normát. Az ezzel okozott sikertelenségélmények és a fellépő kedvetlenség azután a köredzés elvetéséhez vezetnek.

— A teljesítményértékelés másik formája nagyobb népszerűségnek örvend. Minden tanuló, aki a második maximáltesztben megjavította az első tesztbeli átlagteljesítményét, varrhat egy színes csíkot a tornaruhájára. És mindazok, akik a második terhelési fok (pl. egy vörös kör) átlagteljesítményét felemelték, hordhatják a második csíkot. Egy harmadik csíkkal a tornaruhán azokat a tanulókat lehet kitüntetni, akik elérték a „vörös kör" (a harmadik terhelési fokozat) felső normáját.

— További lehetőség, hogy az egyéni fokozási képesség és edzhetőség értékelésénél figyelembe vesszük az egyének fizikális lehetőségeit. Az értékelésnek ez a módja felel meg leginkább a köredzés jellegének. Itt úgy kell eljárni, hogy a tanulónak az első maximáltesztben elért eredményei jelentik a kiindulóbázist a következő teljesítményértékeléshez. A tanulók tehát még nem kapnak jegyet az első maximáltesztnél. Az eltérő kiindulási teljesítmény ellenére valamennyien egyformán állnak. Mindenképpen figyelembe kell itt venni, hogy egy viszonylag jó indulóteljesítmény nem javulhat olyan ugrásszerűen, mint egy relatíve gyenge. Az értékelésnek ezt a módját tartjuk a legmegfelelőbbnek, mivel itt a testileg gyengébb tanulónak is megvan a lehetősége az oktatásban jó együttműködés és rendszeres önálló otthoni munkája alapján jó jegyet szerezni. Ezt a tényt annál inkább különösen figyelembe kell venni, mivel főleg az iskolán kívüli még nem sportoló tanulókat akarjuk fellelkesíteni a rendszeres sporttevékenységre. A testileg gyengébb tanulónak ezáltal a megfelelő értékelési rendszerrel igazán jó indítást adtunk, hogy egyénileg lehetséges teljesítményemelkedésért jó jegyet is kapnak. Magától értetődően a normák minden rögzítése ellenére is 1-től 5-ig osztályozni igen nehéz. Exakt teljesítményértékekből kell kiindulni.

— A teljesítményértékelés egy további lehetőségének alapjait az atlétikában szokásos ponttáblázatok képezték, amelyeket a tanulók vagy sportolók atlétikai számokban elért maximális, átlagos és minimális teljesítőképessége határoz meg. Ebből az alapgondolatból felépítve végzett a szerző munkatársaival egy kísérletet a köredzésben nyújtott teljesítmények értékelésére. A köredzésben nyújtott teljesítményeket *Stemmler* normája szerint értékelték, amely alapján megállapították, hogy az összes résztvevő 50%-a teljesítményével a középértékhez áll a legközelebb. Erre a teljesítménytartományra adtak 3-as osztályzatot, a tanulók 20%-a kapott 2-est és 20%-a 4-est.

A köredzésben nyújtott tanulói teljesítmények értékeléséhez minden osztály tanulólétszámát hasonlóan lehet felosztani. Mivel az 1-es osztályzatot csak nyilvánvaló

fegyelmi vétség esetén adjuk, a következő felosztás adódik:

— a tanulók 15%-a: 5-ös osztályzat,
— a tanulók 20%-a: 4-es osztályzat,
— a tanulók 50%-a: 3-as osztályzat,
— a tanulók 15%-a: 2-es osztályzat,
— fegyelmi vétség esetén: 1-es osztályzat.

Továbbá figyelembe kell venni az osztályzáskor az egyéni teljesítményemelkedést az egyik maximálteszttől a másikig. Azok a tanulók, akik teljesítménycsoportjukban átlagos teljesítményemelkedés felett vannak, a következő osztályzatot kapják. Ez az értékelés az egyes csoportok közötti és a csoporton belüli versengéshez vezethet, mivel mindenki arra törekszik, hogy a következő, magasabb csoportba léphessen, illetve csoportja átlaga fölé kerülhessen. Az ilyen jellegű értékelésnek M. Scholich szerint a következőképpen kellene történnie:

1. A tanulók rangsorba állítása a második maximáltesztben elért összteljesítményük alapján.

2. A tanulók százalékos felosztása 2—5 osztályzatokra az osztály össztanulói létszáma alapján.

3. A tanulók felosztása osztályzatcsoportokba teljesítményük alapján.

a) Azonos teljesítményű tanulókat azonos csoportba soroljuk akkor is, ha a fenti százalékos tükör szerinti felosztást nem sikerül betartani.

b) A százalékos felosztás alapján kialakított osztályzatcsoportok kiszámításánál adódott törteket a szokásos módon fel-, illetve lekerekítjük.

4. Kiszámítjuk az első maximálteszttől a másodikig elért teljesítményemelkedést, pl.:

— az első maximálteszt összterjedelme = 121 ismétlés
— a második maximálteszt összterjedelme = 168 ismétlés
— különbség = +47 ismétlés.

5. Kiszámítjuk a teljesítményemelkedés átlagértékeit az egyes osztályzatcsoportokban.

6. Megállapítjuk az osztályzatokat.

Még egyszer a helyből távolugrásról

DR. NAGY TAMÁS

A helyből távolugrást elemző korábbi cikkünkben (A testnevelés tanítása, 1971. VII. évf. 2. sz. 49—52. l.) feltételeztük, hogy a helyből távolugrás nagyságát döntően három tényező befolyásolja:

a) A ruganyosság (súlypontemelkedés nagysága).
b) A technika (a mozgásvégrehajtás elsajátított színvonala).
c) A testmagasság.

A felmérések adatai alapján és becslés segítségével a vizsgált korosztályra nagy valószínűséggel megállapítottuk:

1. A helyből távolugrás nagysága nagyobb szóródást mutat, mint a súlypontemelkedés nagyságát jelző számadatok átlagtól való eltérése.

2. A testmagasság csak rendkívül kis mértékben befolyásolja a helyből ugrások távolságát.

3. A két ugrásforma nem helyettesítheti egymást, azaz a helyből távolugrással nem mérhetjük a ruganyosságot.

Nyitva maradt azonban annak a kérdésnek az eldöntése, hogy *milyen szerepe van a technikának* a helyből távolugrás eredményességében.

Vizsgálódásunk célja tehát annak megállapítása, hogy a technikai végrehajtás javulásával, a konkrét mozgásforma tökéletesebb kivitelezésével, milyen mértékben javul a helyből távolugrás eredménye.

Az oktatás és a gyakorlás javítja-e jelentős mértékben az ugrásteljesítményt?

A kísérlet lebonyolítása

Az ajkai sportiskolások 40 tanulója (10—14 éves lányok és fiúk) vett részt a kísérlet-

ben, illetve a felméréseken.* A tanulókat két 20—20 fős csoportba osztottuk. A szétválasztás a résztvevők ismerete nélkül, ötletszerűen, csak iskolai elfoglaltságukat figyelembe véve történt. A kísérletet vezető edző a vizsgálat célját a tanulókkal nem ismertette.

A) csoport: Tagjai heti három alkalommal vettek részt foglalkozásokon, melyeken minden alkalommal szerepelt a helyből távolugrás oktatása, illetve gyakorlása. A technikai végrehajtás tökéletesítése kiemelt oktatási feladatként szerepelt. Egyéni foglalkozások keretében javította az edző a végrehajtás hibáit, hívta fel a figyelmet az eredményesebb kivitelezés apró fogásaira, részleteire. Ezen túlmenően a helyből távolugrás játékos egyéni és csapatversenyek formájában is szerepelt az edzéseken.

A tanulók az anyagelsajátítás mértékének megfelelően alkalmanként kb. 10—18 percet foglalkoztak a kiemelt oktatási feladat, a helyből távolugrás technikájának elsajátításával.

B) csoport: A másik csoport helyből ugrással eltöltött idejét ugróügyességet növelő, ruganyosságfejlesztő gyakorlatok végzésével töltötte el: Elsősorban szökdelések, láberősítő gyakorlatok, ugróiskola, fel-, le- és átugrások szerepeltek. A csoport tagjai csak a felméréseken — a kísérlet elején és végén — ugrottak helyből távolt.

Mindkét csoportban a tanulók 14 foglalkozáson vettek részt. Az egyéb atlétikai futó- és dobószámok gyakorlása mellett, mindannyian csupán a fent megjelölt ugrásgyakorlatokat végezték. A kísérlet hónapjában egyéb ugrásgyakorlatok nem szerepeltek az edzéseken.

A tanulók a helyből távolugrást még nem tanulták, de többségük emlékezett arra, hogy az iskolai testnevelési órán már ugrottak ilyen ugrásformával.

A felmérés valamennyi tanuló esetében — mindkét alkalommal — két ugrás átlagának megállapításával történt.

* Ez úton is köszönetet mondok Lázár Sándor edzőnek a kísérlet levezetéséért.

Az eredmények, adatok feldolgozása

A felmérések adatait az 1. táblázat tünteti fel. A helyből ugrások eredményét csoportonként, a kísérlet megkezdésekor és befejezésekor mértük fel.

1. táblázat

A felmérések adatai (cm)

Sorszám	A csoport	B csoport
1.	175 — 190	175 — 180
2.	175 — 210	160 — 175
3.	165 — 190	155 — 160
4.	150 — 170	150 — 150
5.	185 — 200	150 — 160
6.	140 — 160	160 — 170
7.	145 — 180	160 — 165
8.	190 — 205	155 — 150
9.	175 — 205	175 — 180
10.	135 — 195	175 — 170
11.	150 — 185	150 — 155
12.	170 — 200	160 — 165
13.	165 — 200	190 — 185
14.	150 — 190	170 — 190
15.	165 — 195	190 — 185
16.	115 — 145	180 — 195
17.	160 — 185	175 — 185
18.	170 — 190	180 — 195
19.	135 — 165	160 — 150
20.	160 — 170	190 — 185
Átlag:	158,7—186,5	168,0—172,5

A táblázat adataira tekintve azonnal megállapítható, hogy az *A) csoport* tagjai a kísérlet befejezésekor jelentős javulást mutattak. A *B) csoport* tanulói közül többen ugrottak a második felmérés alkalmával néhány cm-rel kevesebbet korábbi eredményükhöz viszonyítva.

Ha az összehasonlítás az ugrások közötti különbségek alapján történik, a csoportok eredményének különbözősége még szembetűnőbb. Az *előjelpróba* alkalmazásával is bizonyítható a minőségi differencia:

A) csoport: + : 20 fő;
B) csoport: + : 13 fő; 0 : 1 fő;
— : 6 fő.

Az átlagértékek (a táblázat csoportátlagai) és az előjelpróba igazolja, hogy az *A) csoport* a második felmérés alkalmával *jelen-*

tősen túlszárnyalta a másik csoport eredménynövekedését. Míg az előbbiek átlagban 27,7 cm-t, az utóbbiak csak 4,5 cm-t javultak.

A helyből ugrások nagysága azonban nem tükröződik az összetartozó minták különbségében, illetve a különbségek félrevezető információt adhatnak. Hiszen más fejlődést tükröz pl. egy 140 cm-es 20 cm-rel történő javulása, mint ugyanilyen eredménynövekedés 210 cm esetében. Ezért a kísérlet kezdetén és végén mért adatok hányadosával kellene számolnunk, ez a változásra jellemzőbb számértékeket adna.

A hányadosok között jelentkező különbségek azonban csak egy-két század, ezred nagyságrendben mutatkoznak, mely a próbák során végzett számításokat nehezítené. Tekintsünk tehát el az ugrások nagyságától, s csak a két felmérés közötti különbségekkel számoljunk! Ezt a számítástechnikát indokolja az is, hogy nem az abszolút növekedési értékek vizsgálatát végezzük, hanem a két csoport eredményeinek összehasonlítását. A „pontatlanság" pedig egyformán jelentkezik mindkét kísérleti csoportban. A felmérések adatait az alábbi matematikai statisztikai módszerekkel dolgozzuk fel:

1. *Egymintás t próba* a csoportokon belüli eredményjavulás szignifikanciájának megállapítására.

2. *Kétmintás t próba* a csoportok közötti különbség véletlen — szükségszerű voltának eldöntése érdekében.

A próbák előtt az alábbi számítások elvégzése szükséges:

a) Átlagszámítás ($\bar{x}$; $\bar{y}$).
b) Négyzetes összeg (Q).
c) Variancia (s^2).
d) Szórás (s). !
e) F próba.

A számítások eredményét és képletét a 2. táblázat tünteti fel.*

* A számításokat Hajtman B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára (Bp., Akadémiai Kiadó. 1968. 94—104., 153—171.) c. könyvében feltüntetett módszerekkel végeztem.

2. táblázat

Matematikai statisztikai adatok

$\bar{x} = 27{,}75$ $Q_{\bar{x}} = 2823{,}75$ $s^2_{\bar{x}} = 7{,}431$ $s_{\bar{x}} = 2{,}83$ $t_{\bar{x}} = 9{,}805$; $p < 0{,}01$	$\bar{y} = 4{,}5$ $Q_{\bar{y}} = 1820$ $s^2_{\bar{y}} = 4{,}789$ $s_{\bar{y}} = 2{,}19$ $t_{\bar{y}} = 2{,}054$; $p > 0.05$
$F = 1{,}5517$; $p > 0{,}25$ $t_{\bar{x}\bar{y}} = 6{,}642$; $p < 0{,}01$	
$Q_{\bar{x}} = \Sigma x^2 - \bar{x}\Sigma x$; $s^2_{\bar{x}} = \frac{Q_{\bar{x}}}{n(n-1)}$;	$F = \frac{s^2_{\bar{x}}}{s^2_{\bar{x}}}$ $t_{\bar{x}} = \frac{\bar{x}}{s_{\bar{x}}}$
$t_{\bar{x}\bar{y}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{Q_{\bar{x}} + Q_{\bar{y}}}{m+n-2} \cdot \frac{n+m}{nm}}}$.	

A *t próbák* elvégzése előtt meg kell győződnünk arról, hogy a minták megfelelnek-e a próbavégzés követelményeinek.

Az *egymintás t próba* lényegében egyetlen feltételét, a normális eloszlást nem kell nagyon szigorúan megkövetelnünk. Ez a próba ugyanis nem nagyon érzékeny a normalitási feltétel megsértésével szemben. Egyébként a minták normális eloszlásának feltételezése a populáció gyakori normális eloszlása miatt is elfogadható, hiszen azok kiválasztása nem az eredményességet befolyásoló tényezők szerint történt.

A *kétmintás t próba* feltételei közül — az eloszláson kívül — kettőt kell megvizsgálnunk: A minták függetlenségét és azok egyforma szórásértékét. Az előbbinek a külön csoportokban végzett kísérlettel tettünk eleget, az utóbbi bizonyítására pedig az F *próba* szolgál:

$$F = \frac{s^2_{\bar{x}}}{s^2_{\bar{y}}} = \frac{7{,}431}{4{,}789} = 1{,}5517.$$

Tehát azt vizsgáltuk, hogy a két variancia lehet-e ugyanannak az elméleti varianciának két különböző becslése? Nullhipotézisünk, hogy a varianciák egyformák, azaz $F=1$ érték. A mi értékünk az F eloszlás táblázatában szereplő 5%-os valószínűségértéknél kisebb (a számláló és nevező szabadságfoka 19, a táblázat értéke ez esetben 2,16!), tehát $p>0{,}05$. Nullhipotézisünket megtartjuk, a t próba elvégezhető.

Egymintás t próba

Alkalmazásával tulajdonképpen — csoportokon belül — két mintát használunk fel, azok különbségével számolunk. A kérdésünk az, hogy változott-e az ugrások nagysága a kísérleti időszak alatt? A nullhipotézis nyilvánvalóan az, hogy nem változott.

A próba eredménye a két csoportnál különböző. Az *A) csoportban* az ugrások nagysága közötti különbség erősen szignifikáns ($p<0{,}01$), míg a *B) csoportban* az eredmények javulása nem éri el a szignifikancia határát ($p>0{,}05$). Nullhipotézisünket tehát az első csoport esetében el kell vessük: Az ugrások nem a véletlen következtében növekedtek: a növekedés szükségszerű volt. A másik csoport fejlődése nem feltétlen következik be, pontosabban, az átlagban jelentkező javulás nem jelentős.

Kétmintás t próba

Elvégzésével arra keresünk választ, hogy a két különböző feladatot megvalósító csoport között — az ugráseredmények vonatkozásában — van-e eltérés vagy nincs. Nullhipotézisünk ez esetben is az, hogy a jelentkező különbség nem szignifikáns.

A számítás eredménye ($t_{\bar{x}\bar{y}}=6{,}642$; $p<0{,}01$) alapján megállapítható, hogy a két csoport közötti eltérés erősen szignifikáns. A kísérletre vonatkoztatva: igen valószínűtlen, hogy a helyből távolugrás tanulását végző csoport és a csak más jellegű ugrógyakorlatokat végrehajtó tanulók eredményében mutatkozó különbséget a véletlen okozza, hiszen a két csoport fejlődése e vonatkozásban lényegesen különbözik egymástól.

Megállapitások

Mindenekelőtt hangsúlyozni szeretnénk, hogy következtetéseink csupán az adott körülmények között és feltételekkel lebonyolított kísérletre vonatkoztathatóak. Általános megállapításokhoz kiterjedtebb vizsgálatokra, kísérletekre és felmérésekre lenne szükség.

A korábban megfogalmazott és már ismertetett megállapításokon kívül a fenti kísérlet alapján az alábbi két alapvető következtetést vonhatjuk le:

1. A vizsgált korosztály esetében a helyből távolugrás oktatása, a leggazdaságosabb technika elsajátítása döntően befolyásolja annak eredményességét, az ugrásteljesítményt.

2. Ugróerőt, ugróügyességet fejlesztő gyakorlatok viszonylag rövid ideig tartó, folyamatos végeztetésével sem nő olyan mértékben a helyből távolugrás eredménye, mint az ugyanolyan időtartamban végzett mozgástanulás hatására.

Összefoglalás

Az iskolai gyakorlatban elterjedt, hogy a helyből távolugrást a képességfelmérés eszközeként alkalmazzuk. Az ilyen értelmű felhasználás azonban helytelen, mert az ugrások nagyságát döntően a helyes vagy helytelen technikai végrehajtás szabja meg. A teljesítmény elsősorban a cselekvéstanulásban (mozgástanulásban) elért szint mutatója, s nem a testi képességek függvénye.

Az igaz, hogy a testmagasság az ugrás nagysága szempontjából elhanyagolható, de a ruganyosság sem meghatározó tényező. Az ugrás nagysága csak az elsajátított mozgásforma tudásszintjétől függ döntő mértékben.

A felmérések gyakorlatában tehát nem a tanítványaink testi képességeinek növekedéséhez, változásaihoz kapunk mutatószámot a helyből távolugrás értékével, hanem elsősorban a technikai végrehajtásban végbement előrelépésről.

Gondolatok az olimpiáról Olympiában

LOCHMAYER GYÖRGY

Az előző számban Kocsis Mihály részletesen ismertette a Nemzetközi Olimpiai Akadémia tevékenységét és az évenkénti ülésszakok megrendezésének körülményeit. Találóan állapította meg, hogy az Akadémia alapvető célkitűzését — az olimpizmus eszméjének terjesztését, ápolását és korszerű értelmezését — nyári szabadegyetemeknek megfelelő keretekben igyekszik megvalósítani. Az elmúlt nyáron immár 12. alkalommal hívták meg az olimpiai tagnemzeteknek a téma iránt érdeklődő ifjúságát, zömmel fiatal testnevelő tanárokat az ősi Olympiába, amelynél erre a célra ideálisabb környezet nehezen képzelhető el.

Az Akadémia az olimpiai eszme gyakorlati alkalmazásának kis modelljeként működik. A résztvevők elhelyezése (a 8—10 személyes hálótermekben csak különböző nemzetiségűek lakhatnak együtt), a kiegészítő programok: kulturális esték, sportversenyek és kirándulások rendkívül hatékonyan szolgálják a népek közötti béke és barátság szellemét, egymás kölcsönösen jobb megismerését és megbecsülését. Ezek során egymás népi táncait tanulta török, angol és kenyai; egy csapatban vízilabdázott arab és izraeli; az autóbuszban együtt énekelt görög, magyar és amerikai. A közös tréfákon, szórakozáson túl a komoly dolgokban is szót értettünk. Nemcsak meggyőzni, hanem megérteni is igyekeztünk egymást. Ezért akkor és ott a barátság szónak nem a nemzetközi kapcsolatokban gyakorta megkopott, felületes értelmezése volt a jellemző.

Érdemes megvizsgálni azt, hogy ilyen körülmények mellett a 12. ülésszak hivatalos programján szereplő előadásoknak és vitáknak milyen mértékben sikerült megvalósítaniuk a Nemzetközi Olimpiai Akadémia célkitűzéseit.

Elöljáróban szükséges két dolgot tisztáznunk. Az egyik az, hogy célját és jellegét tekintve nem tudományos tanácskozásról, konferenciáról van szó, bár a felkért előadók többsége nemzetközileg is elismert reprezentánsa szakterületének. A hallgatóság szakmai felkészültségét illetően viszont jelentős, esetenként végletes színvonalkülönbözőségek mutatkoztak. Következésképpen a vitákra is a kérdéseknek inkább a gyakorlat oldaláról való megközelítése volt a jellemző. A hallgatók soraiban is voltak természetesen tiszteletre méltó mennyiségű tudományos ismeretekkel és tapasztalatokkal rendelkezők, akikről ez viszonylag rövid időn belül kiderült, tekintélyük és vezető szerepük hamarosan nyilvánvalóvá vált. Ilyen vélemény elsősorban az amerikaiakról, a kanadaiakról, a nyugatnémetekről és szerénytelenség nélkül mondhatom, hogy a magyarokról alakult ki.

A másik fontos tudnivaló az, hogy mind az előadók, mind a hallgatók döntő többsége a tőkésországokból érkezett, és ez eleve megszabta az ideológiai alapállást. Különös módon azonban ez sem az előadásokban, sem a viták során sohasem került kiélezésre. (Kivételt talán csak Sistó Favre olasz professzor, saját honfitársai által is enyhén szólva megmosolygott, egyházi filozófiába bonyolódott előadása jelentett.) Az Akadémia vezetősége hivatkozással az olimpiai alapelvekre, az ülésszak megkezdésekor kijelentette, hogy megtilt mindennemű diszkriminációt és politikai célzatosságot a hivatalos felszólalásokban. Ha ilyen esetre nem is került sor, a nemzetek társadalmi rendszeréből és gazdasági fejlettségéből fakadó véleménykülönbségeket érzékelni lehetett. Néha ez még humorossá is vált, például a sportoló nők társadalmi-szociális helyzetéről, egyenjogúságáról folytatott vitában a szudáni, török és francia vélemények szenvedélyes összetűzésekor.

Bizonyos fokig önkényes, de a lényeget nem sértő felosztással az elhangzott 18 elő-

adást témáik szerint a következő három csoportba sorolnám:

— Az olimpikonok felkészítését és versenyzését befolyásoló környezeti elemek. Teljesítmény és környezet. A versenyek művészeti és tömegkommunikációs hatása. A sportolók környezete orvosi szempontból.

— Az olimpiai filozófia az ókorban és modern értelmezése napjainkban. Az olimpiai mozgalom alapelvei és alkalmazásuk. Az olimpia eszméinek terjesztése a fiatalság körében. A mozgalom fejlődéséből fakadó ellentmondások: az „amatőr"-kérdés, a nemzeti érdekek túlértékelése, a játékok gigantizmusa.

— A modern olimpiai mozgalom szervezése és igazgatása. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság tevékenysége. Az olimpiák hivatalos dokumentumai.

A legtöbb előadás, szám szerint tíz, az első csoportban hangzott el, mivel „az olimpiai versenyzők környezete" volt az ülésszak előzetesen meghirdetett témaköre. Hasonló érdeklődést váltottak ki a másodikként jelzett csoport előadásai is, míg a harmadik csoportba tartozók inkább információt jelentettek, mint vitaindító referátumot. Az azonos témakörben elhangzott előadások után ugyanis viták folytak angol, francia, német, arab és görög nyelvű csoportokba szerveződve. A viták levezetésének megkönnyítése érdekében az előadások legfontosabb problémáit központilag kiemelték, és előre írásban megadták, de ettől függetlenül mindenki számára lehetőség nyílt a témakörbe tartozó bármely kérdés önálló felvetésére, vitára bocsátására.

Legyen szabad itt egy kis kitérőt tennem a nyelvtudás jelentőségének kihangsúlyozása céljából. A viták során kiderült, hogy a résztvevők (mint említettem, zömmel egyetemi hallgatók és fiatal testnevelők) milyen jól beszélnek két-három nyelvet is. Ebben különösen az európaiak jártak az élen, és kevésbé mondható el mindez az amerikaiakról, akik angol anyanyelvüket is a közérthetetlenségig rövidítették. Egyszer közülünk valaki bosszúsan megjegyezte, hogy bizonyára sohasem éhesek, mert minden szó felét lenyelik. Kuriózumként megemlítem, hogy a Kölni Testnevelési Főiskola egyik fiatal tanársegédje, akinek semmiféle magyar vonatkozású rokoni kapcsolata nincs, szorgalmasan tanulja és tűrhetően beszéli nyelvünket, magyar szakirodalmi ismereteinek mennyisége pedig még hazai viszonylatban is irigylésre méltó.

A viták légkörére és eredményeire, amelyeket írásos összefoglalók és plenáris riportok rögzítettek, a progresszív irányzat volt általánosítható. Ennek példájaként megemlítem, hogy az olimpiai alapelvek közül a legfontosabbnak ítélt így fogalmazódott meg: „... a sokoldalúan, szellemileg, erkölcsileg és fizikailag egyaránt fejlett fiatalság nevelésének biztosítása a sport önképző folyamatával, a nemzetek összefogásával kölcsönösen érdekeltté tenni az embereket a világ békéjének megvédése, egymás behatóbb megismerése és jobb megértése érdekében."

Azokból a kérdésekből, amelyeket a hallgatóság közösen fogalmazott meg a NOB összetételével kapcsolatban, kitűnik, hogy korunk ifjúsága nem tarthatja tiszteletben az ésszerűtlen és társadalmilag igazságtalan tradíciókat. Többek között ilyen kérdések szerepeltek:

— Miért választják a NOB tagjait életükre szóló érvénnyel, ha kiderült, hogy egyesek nem tudnak vagy nem akarnak tisztségüknek megfelelni, és nem hajlandók tudomásul venni a világban bekövetkezett történelmi változásokat?

— Miért választják a tagokat következetesen a legfelsőbb társadalmi osztályokból?

— Miért nincsenek közzétett objektív követelményei a tagságra való jelölésnek?

— Miért nincs a NOB-tagok között nő?

Az olimpiai mozgalom filozófiáját és alapelveit tárgyaló előadók közül a magyar származású Ottó Szymiczek, az Akadémia kurátora emelkedett ki, akinek személyét illetően külön köszönettel tartozunk a ma-

gyar résztvevők folyamatos patronálásáért. Értékes elemzését adta előadásában a versenyek fundamentális jellegének, és új szempontokkal segítette a modern olimpiák nagy alapítója, Coubertin báró által kifejtett elvek korszerű értelmezését. A mi alma materünkben, a Testnevelési Főiskolán végzett, és ezért magyarul jól beszélő Cleanthis Palaelogos professzor (aki a kis magyar csoportnak mindig víg kedélyű atyai jó barátja volt) szépirodalmi remekműnek is beillő előadásában az időszámítás előtt 512-ben rendezett olimpiának az archeológiai leletekkel hitelesített történetét mondotta el. Szavaival olyan varázslatosan keltette életre a rommá meredten is lenyűgöző „szent ligetet", hogy szinte a szemünk előtt folytak le az ókori események.

A fő témában több értékes előadás hangzott el. Thomas Cureton amerikai professzor a versenyzők felkészítésének tudományos alapelveit ismertette, elsősorban a „fitness" metódus szemszögéből és a korszerű étkezésre, továbbá a „wheat germ" olaj fogyasztására vonatkozó saját kutatási eredményeinek bemutatásával. A szintén amerikai Ernst Jokl, a Kentucky Egyetem Kutató Intézetének igazgatója, a versenyzők szociális, gazdasági és természeti környezetének és eredményeiknek összefüggéseit vizsgálta az 1952—1968 között megrendezett öt olimpia bajnokainak konkrét vizsgálati adatai alapján. Dr. Henri Pouret, a Francia Akadémia tagja, a versenyzők művészeti és audiovizuális környezetét elemezte nehezen összefoglalható gondolatfuttatásokkal. Vernon Morgan, neves angol publicista és Berlin óta valamennyi olimpiát megjárt sportújságíró, a tömegkommunikációs eszközök hatásáról tartott saját tapasztalatain alapuló szellemes előadást. Dr. Orentis Yakas görög egyetemi tanár (jelenleg közlekedésügyi miniszter) az ókori építészet hagyományaiból kiindulva fejtette ki a sportoláshoz optimális feltételeket biztosító korszerű környezet igényeit. Általános elismerést váltott ki Kocsis Mihálynak, a Központi Sportiskola nyugalmazott igazgatójának, a jól megválasztott filmdokumentációval illusztrált előadása, amelynek keretében a fiatal sportolók kiválasztásának és felkészítésének gazdag tapasztalatairól számolt be. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség funkcionáriusaként közismert Marea Hartman, a versenyző nők sajátos környezeti viszonyait fejtette ki, a családi életmunka-sportolás összefüggéseit és ellentmondásait figyelembe véve.

Számomra a témát szerkezetileg leglogikusabban felépítő és tartalmilag az összes részterületet legjobban átfogó feldolgozást dr. Nicolas Paparescos orvosprofesszornak „A versenyzők teljesítményét és karrierjét tartósan befolyásoló környezeti elemek" című előadása nyújtotta. Ez a viszonylag hosszabb lélegzetű (írásban több mint 40 oldal terjedelmű) előadás voltaképpen egy jól követhető összefüggéseket exponáló vázlat. A szerző egyik részletkérdést sem fejti ki bővebben, de mindegyikkel további érdeklődést támaszt. Mondanivalóját következetesen pontokba foglalva és ezért könnyen áttekinthetően adja elő. A címben megjelölt téma két alapvető faktorának az ember született, öröklött sajátosságait és az őt körülvevő környezet sok irányú hatását ítéli meg. A környezetet természeti és társadalmi szférára bontja. A sportolók teljesítményére elsősorban ható körülmények szempontjából a természeti környezetnél tíz, a társadalmi környezetnél hét befolyásoló tényezőt emel ki. Az utóbbiak adják az egyes fejezetek címeit is, úgymint:

1. A társadalom gazdasági körülményei.
2. A családi környezet és a baráti kapcsolatok effektusai.
3. Az állam által biztosított feltételek.
4. Nevelési rendszer, iskoláztatás.
5. A sport tradíciója, lehetőségei és fejlettségének színvonala.
6. Általános egészségügyi helyzet.
7. Táplálkozási szokások és körülmények, erőszakolt biológiai befolyásolás.

Az egyes fejezeteken belül 14—18 pontban foglalja össze az általánosnak nevezhető kérdéseket, és utal a további részletekre, következtetésekre. Így lényegében a fejeze-

teken belül több van, mint amire címük utal. Ezzel a módszerrel megsokszorozza a gondolatok kifejtésének lehetőségeit, és jól reprezentálja a versenyzőket érő hatások bonyolult belső összefüggéseit. De legnagyobb értéke talán az, hogy további gondolkodásra kényszerít. Külön méltányolandó Paparescos pártatlanságra irányuló erőfeszítése. A szocialista országok testnevelési rendszeréről, különösen a Szovjetunió és az NDK vonatkozásában rendkívül pozitívan nyilatkozik. A témában folytatott vita során is legértékesebb anyagként erre az előadásra vonatkozott a legtöbb utalás.

Időközben napvilágot látott a Nemzetközi Olimpiai Akadémia idén nyáron sorra kerülő 13. ülésszakának témakitűzése. Most „az intellektuális világ hozzájárulása az olimpiai mozgalomhoz" kerül elemzésre a filozófia, történelem, irodalom, képzőművészet és a nevelés tárgyköreiben csoportosítva. Mindazok nevében, akik az eddigi ülésszakokról élményekben, baráti kapcsolatokban és az olimpiai mozgalomra vonatkozó ismeretekben gazdagodva tértünk haza, eredményes tanácskozást és hasznos együttműködést kívánok a 13. ülésszak résztvevőinek, vezetőknek, előadóknak és hallgatóknak egyaránt, remélve, hogy sikeresen viszik előbbre az egyre jelentőségteljesebbé váló testkultúra ügyét szerte a világon.

A gyógytestnevelésen alkalmazott úszásoktatás módszerének néhány problémája

CSIDER TIBOR

„A testnevelés tanítása" folyóirat decemberi számában néhány adalékkal bővítettem a hypertoniás tanulók gyógytestnevelési foglalkozásának fiziológiai, elméleti és módszertani körét. E cikk az előbbinek szerves folytatásaként a gyógytestnevelési foglalkozások másik nagy területével — mint ahogyan a decemberi tanulmány címében jeleztem — a gerincdeformitásos tanulók úszástanításának néhány alkalmazott kérdésével foglalkozik.

Tanári gyakorlatomban nagyon hasznosnak találtam a pillangóúszás alkalmazását Scheuermann kifózis esetében, ezért a cikk utolsó részében a pillangóúszás oktatásával foglalkozom. A gyakorlat bebizonyította, hogy az elméleti kiindulópont helyes volt, és a fejtegetésre kerülő módszerrel könnyebben tanítható a legnehezebbnek tartott úszásnem — a pillangóúszás — még akkor is, ha tanítványunknak hiányos az előképzettsége, és anatómiai akadályok is (merev vállöv) nehezítik a tanulást.

A lábtempó szerepe az úszásnál

Counsilmann ismert amerikai úszóedző könyvében felveti azt a kérdést, hogy a lábtempónak előrehajtó (propulziós) vagy vezérlő szerepe van-e. Kísérletei és gazdag anyagon alapuló évtizedes megfigyelései alapján azt a következtetést vonja le, hogy a lábtempónak csak akkor lehet előrehajtó szerepet tulajdonítani, ha az úszó képes arra, hogy a lábával elérje és túlhaladja a karok előrehajtó erejét. Mivel ez nem lehetséges, ebből az következik, hogy a lábtempó nem szolgálhatja a test propulzióját, hanem

elsődlegesen a vízszintes vízfekvést szabályozza, és azokat a kitéréseket semlegesíti, amelyek a haladás irányától oldalra történnek (ezek a víz feletti karmunka következményei). A szerző kifejti és kísérleti úton igazolja, hogy amikor az úszót vontató kötélre kapcsolták és 1,5 m/sec sebesség felett húzták, a maximális erővel kifejtett gyorsúszó lábmunka sem járult hozzá a sebesség növekedéséhez. Ellenkezőleg, voltak pillanatok, amikor a lábtempó csak a súrlódási ellenállást növelte. Counsilmann hozzáteszi, hogy a lábtempó előrehajtó szerepének jelentősége a rövid távú, míg a vezérlésszabályozás a hosszú távú úszószámokban kerül előtérbe. Ez érthető is, mivel az úszó hosszú távon nem képes olyan intenzitással crawlozni, hogy utolérje a karok előrehajtó erejét.

Az úszásoktatás kezdőfázisának módszere

Az úszástanítás első szakaszában az oktató két ponton találkozik jelentős nehézségekkel. Az első, a vízfekvés tanulásánál jelentkezik: a helyzetet bonyolítják azok a nehézségek, amelyek abból a pszichés forrásból táplálkoznak, hogy a tanítvány feje a víz alá kerül, és kapcsolata megszűnik a külvilággal. Ennek következtében — mivel biztonságérzete megszűnik — az ideális vízfekvés helyzetét csak abortív éri el, a biztonságérzete növelése céljából a lábait alig emeli meg a medence talajától, és így azok nem kerülnek fel a vízfelszín közelébe, hanem enyhén lelógnak. A második gátló körülmény akkor jelentkezik, amikor a tanítvány a szárazon megtanult lábtempót a vízben alkalmazza. A tapasztalat azt mutatja, hogy akármilyen alaposan és helyesen megtanulta a lábtempót, a vízben nem reprodukálja hűen a mozgást. Ezáltal sem sebességfokozódást, sem helyes vízfekvést nem ér el. Tehát az oktatásnak a kezdeti fázisában döntő jelentősége van a helyes lábtempónak mind az előrehajtás, mind a helyes vízfekvés szempontjából.

Mindkét feltételnek sokkal könnyebben és lényegesebben rövidebb idő alatt tehetünk eleget, ha békaláb segítségével tanítjuk meg a vízfekvést. Megfigyelésem szerint ennek a módszernek a következő előnyei vannak:

a) a békaláb nagy felülete miatt könnyedén érik el a helyes vízfekvés helyzetét;

b) egyaránt oktatható vele a hason és háton fekvés;

c) a gyors- és hátúszás, sőt a pillangóúszás lábmunkája is oktatható a segítségével. A sebesség jelentős fokozódását (2—3-szoros) a gyermekek mint pozitív pszichés élményt élik át;

d) a legfontosabb következményt a vízfekvés pozitív változásaiban találtam. Mivel a tanítványok a helyes vízfekvést könnyedén elérik és megtartják — ezáltal a biztonságérzetük is fokozódik —, eleget tehetünk azoknak a speciális gyógytestnevelési feladatoknak, amelyek a gerinc korrekcióját, mobilizációját, a hátizomzat erősítését célozzák.

Néhány, vízben végezhető gyakorlat

Békaláb segítségével olyan kar- és törzsmozgások iktathatók be az úszás folyamatába, amelyeket egyébként csak kiváló úszó végezhetne el. A törzsnyújtások, nyújtózkodások, törzshajlítások, fordítások olyan szélsőséges formában és olyan intenzitással kivitelezhetők, amelyek szárazföldi munkával ritkán érhetők el.

a) gyakorlat

— gyorsúszó lábtempó kíséretében, váltogatott karokkal nyújtózkodás. Ugyanez végezhető hátúszásban is, a karok magas tartásban vannak.

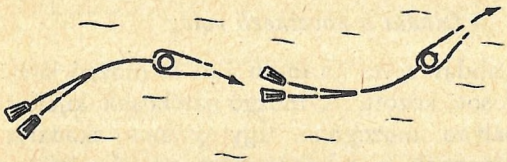
b) gyakorlat: csúsztatott úszás

— gyorsúszó lábtempó kíséretében az egyik kar állandóan magas tartásban

van (nyújtózkodik), a másik kar a gyorsúszás karmunkáját végzi, miközben arra törekszik, hogy túlnyúljon a nyújtott karon. 3—4 tempó után kartartáscsere.

c) gyakorlat

— hason fekvésben, irányváltoztatással kígyóúszás fokozott törzshajlítás kíséretében. A karok magas tartásban vannak, a lábak a gyorsúszó lábtempót végzik.



d) gyakorlat: forgás

— az úszó intenzív gyorsúszó lábtempóval 3—4 kartempót úszik, majd anélkül, hogy abbahagyná a kar- és lábtempót, a hátára fordul, és hátúszásban is 3—4 tempót végez. Ügyeljünk arra, hogy a testhelyzetváltások a mozgás törése nélkül olvadjanak egymásba.

e) gyakorlat: pillangóúszás-rávezető gyakorlat

K. h.: hason fekvés, karok hátsó rézsútos mély tartásban, az ujjak összefűzve, fej lehajtva.

— az első ütemben az úszó felhúzza a sarkait, és hátra és lefelé erőteljesen lenyomja a vizet. (Ne engedjük meg a combok felhúzását a has alá.) A második lábtempó végső fázisában a fej megemelkedik, a törzs homorít, a fej felkerül a víz alól, és lélegzetet vesz.

A következő fázisban ugyanezt a mozgást végeztessük, de a karok magas tartásban legyenek. Célszerű, ha először a kényszerítő jellegű 1. gyakorlatot oktatjuk, mert ha a karok magas tartás helyzetben vannak, akkor a második lábtempó végén tenyérrel lenyomják a vizet, és így kikerülik a törzshomorítás helyzetét.

A harmadik szakaszban térjünk vissza az 1. gyakorlat karhelyzetéhez, de ujjfűzés nélkül. A tanítvány minden második lábtempó végső szakaszában egy teljes (360 fokos) karkörzést végezzen, megemelt fej kíséretében. A karkörzés hátsórézsútos szakaszában a lapockákat erőteljesen egymás felé kell közelíteni, és a vállcsúcsokat hátrahúzva homorítani.

A leírt módszertani eljárásoknak igyekeztem szilárd elméleti alapokat adni, remélve azt, hogy a jobb módszerek birtokában nagyobb hatásfokkal, céltudatosabban haladva a gyógytestnevelés is eleget tud tenni annak a rohamos fejlődésnek, amely a pedagógia összes ágát jellemzi.

Irodalom

Dornhoffer: Kórélettan. Bp. Medicina, 1967.
Ádám: Élettan. Bp. Tankönyvkiadó, 1967.
J. E. Counsilmann: Az úszás tudománya. Bp. Medicina, 1970.

Az irányító játékos szerepének vizsgálata a testnevelési órán

TURI IMRE

A különböző szakfolyóiratokban gyakran jelenik meg a labdajátékok — ezen belül a kézilabdázás — technikájával és taktikájával foglalkozó cikk. Azonban igen kevés az irányító játékos szerepével foglalkozó kísérlet. Rövid cikkemben a kézilabdajáték egyik fontos taktikai eleméről — amely a csapatkialakítás szempontjából igen jelentős — készített felmérésről szeretnék beszámolni.

Az irányító játékos döntő befolyást gyakorol a csapat stílusára, eredményességére. A kézilabdacsapatok egy, ill. két irányító játékossal játszanak.

Melyik az eredményesebb? Az egy vagy a két irányító játékossal szereplő csapat?

Ebből az elgondolásból kiindulva kísérletet tettem arra, hogy ifjúsági korú (szakközépiskolai tanulók) kézilabdás fiúkból két csapatot hoztam létre. Az egyikben (A) kettő, a másikban (B) egy irányító játékos szerepelt. Ahhoz, hogy az eredmény reális legyen, a két csapat számára azonos feltételeket kellett kialakítani.

a) Kiválasztás.

b) Folyamatos terhelés.

a) *Kiválasztás*

A 14 játékost két egyenlő erőt képviselő csapatba kellett sorolni. A kiválasztási szempontok a következők voltak:

1. általános testi képességek;
2. labdavezetés (periferikus látás);
3. egykezes felső átadások (labdagyorsaság);
4. kölcsönös szimpátia.

1. Általános testi képességek szerinti kiválasztásnál a következőket vettem figyelembe:

— ruganyosság:
— gyorsaság (futó- és labdagyorsaság);
— lövőerő;
— állóképesség (általános és koncentrálóképesség);
— ügyesség (kombinatívkészség, cselezőkészség).

Az általános testi képességeket atlétikai mérésekkel, az ügyességet megfigyelés alapján döntöttem el.

2. A labdavezetés a labdajátékokban igen jelentős alapmozgás (a modern kézilabdázásban a gyors indításban van fontos szerepe). A kiválasztásnál a labdavezetést a periferikus látás megállapítására használtam:

A feladat a következő volt:

Labdavezetés 30 m-en álló és mozgó játékosok között. A mozgó játékosok kijelölt pályán mozognak. Így azonos akadályt képeznek a labdavezetést végző játékos előtt. A labdavezetést a játékosok időre végezték, így az a játékos tette meg gyorsabban a 30 m-t, akinek jobb volt a periferikus látása.

3. Az egykezes felső átadást 10×1 percig kellett maximális gyorsasággal végezni a játékosoknak. Így a figyelemkoncentráció és a labdagyorsaság felmérhető. A játékosok mindig ugyanazzal a versenyzővel végezték a gyakorlatot. (Egyperces átlag 75—80 átadás.)

4. Voltak olyan versenyzők, akik a felmérés alapján közel azonos képességet mutattak a kézilabdajátékra. Ezeknek lehetőségük volt, hogy kölcsönös szimpátia alapján maguk döntsék el, hogy „A" vagy „B" csapatban kívánnak játszani.

b) *Folyamatos terhelés*

Ahhoz, hogy megfelelően eldöntsük, milyen szerepe van az irányítónak a csapat eredményességében, megfelelő terhelést, tehát sorozatmérkőzést kellett a két csapatnak egymással játszani.

A játékosok kiválasztása és elosztása után

a mérkőzések lejátszására került sor. Az 1971/72-es tanévben — a felmérés egy évig tartott — az őszi—téli—tavaszi szüneteket kivéve, a két csapat 30 mérkőzést vívott egymással.

A mérkőzések ideje: kétszer 20 perc. A mérkőzéseket minden héten ugyanazon a napon (szerda) és azonos időben (14.30) bonyolítottuk le. Ezzel is biztosítva a feltételek azonosságát.

A kísérlet eredményeit a táblázat tartalmazza.

A táblázat elemzésekor láthatjuk, hogy az egy év alatt lejátszott mérkőzésekből az „A" csapat kettőt nyert, kettő döntetlenül végződött, 26-szor a „B" csapat győzött. Az „A" csapatban két irányító, a „B" csapatban egy irányító játékos szerepelt.

A mérkőzéssorozatot három szakaszra bonthatjuk.

30 mérkőzés táblázata

1971/72-es tanév

Idő	Mérk. száma	Eredmény	„A" csapat			„B" csapat	
		A:B	„I_1"	„I_2"	„C"	„I"	„C"
Szeptember	3	10:10	7	3	0	7	3
		10: 9	5	5	0	6	3
		11: 8	5	4	2	6	2
Október	4	8: 8	5	3	0	4	4
		8:10	4	4	0	5	5
		6: 9	2	2	2	4	5
		8: 9	4	3	1	6	3
November	4	7:10	3	4	0	3	7
		8:13	4	4	0	6	7
		6:14	2	2	2	8	6
		6:10	2	3	1	2	8
December	2	5:12	4	1	0	8	4
		8:11	5	3	0	4	7
Január	2	4:16	2	1	1	4	12
		8:13	2	5	1	3	10
Február	4	10:16	4	4	2	5	11
		9:14	3	3	3	5	9
		11:13	6	4	1	6	7
		10:16	4	5	1	6	10
Március	4	9:16	7	2	0	8	8
		8:15	4	2	2	4	11
		7:20	4	3	0	9	11
		8:13	3	3	2	4	9
Április	3	10:17	5	2	3	6	11
		9:15	4	5	0	4	11
		8:11	5	3	0	2	9
Május	4	9:12	4	4	1	3	9
		8:15	3	2	3	3	12
		10:18	5	3	2	4	14
		11:14	5	5	1	4	10

Első szakasz: 1971. szeptember.

A táblázatból kitűnik, hogy a „B" csapatnak (egy irányító) „A" (két irányító) mindössze az első négy mérkőzésen volt egyenlő ellenfele. A mérkőzések első szakaszában még „felmérték" egymást a csapatok. Itt az irányítónak a csapatszervezésben nincs jelentős szerepe. Elsősorban gólerőssége bizonyíték arra, hogy a továbbiakban jelentős szerepet foglal el csapatában. Igen csekély eltérés mutatkozik a két csapat között abban, hogy míg az „A" csapat szinte valamennyi gólját a két irányító (I_1 és I_2) lőtte, addig a „B" csapatban az irányító (I) mellett a csapat többi (C) tagja is eredményes volt.

A mérkőzések szünetében az „A" csapatban a két irányító egymással beszélte meg a feladatot — kihagyva a többi játékost —, míg a „B" csapatban a szünetet a csapatjáték — az irányító a védekezést igyekezett megszervezni — kialakítására használták fel.

Második szakasz: 1971. októbertől 1972. februárig.

Ebben az igen hosszú szakaszban az eddigi kedvező állás — az „A" csapat szempontjából — negatív irányban változott. Egymást követően 15-ször szenvedtek vereséget. *Okai a következők:*

— Az „A" csapatban a két irányító közül egyik sem volt képes érvényesíteni elgondolását.

— A „B" csapatban az irányító azonnal megszervezte a védekezést (az ellenfél két irányítóját emberfogással kizárta a játékból). Így az „A" csapat egyre kevésbé volt eredményes.

— Az emberfogás ellenére az „A" csapat irányító játékosai csak egymást keresték labdáikkal anélkül, hogy társaikra különösebb tekintettel lettek volna. Így nagy lehetőség adódott (az emberfogásból következően) a „B" csapat játékosai számára a gyors indításra.

— A leindítás a két irányítóra másmás módon hatott. Az egyik azonnal pánikba esett, míg a másik beletörődő magatartást tanúsított.

— Szünetben a két irányító játékos minden hibát társaira hárított. Őket okolták a rossz játékért. Nem is próbáltak semmiféle taktikát megbeszélni.

— A „B" csapatban az irányító játékos megszervezte az egységes csapatvédekezést, amely biztosítéka lett a későbbi jó támadó játéknak.

Harmadik szakasz: 1972. március, április, május.

Ebben a szakaszban csak az volt a kérdés, hogy milyen mértékű lesz a „B" csapat győzelme.

A második szakasz alatt a „B" csapat győzelemre törő, harcos felfogásban játszó, egészséges önbizalommal rendelkező együttessé fejlődött.

Az „A" csapat a 30. mérkőzésen is (mint az előző 29-en) hasonló módon a két irányító átlövésével érte el góljait. A „B" csapatban az irányító játékos — az első és második szakasztól eltérően — nem törekedett a minden módon való góllövésre. Az ellenfél két alapvető taktikai hibáját kihasználva (a védekezésben a türelmetlenséget, a támadásban az egyoldalúságot) „ziccer" helyzet kialakítására törekedett. A „B" csapat a fal előtti játékban nem az átlövésből, de beálló pozícióból („A" csapat irányítóinak türelmetlen *halászási* kísérletei következtében, amikor messze kitámadtak a falból) érték el góljaikat.

Az „A" csapat egyoldalú támadásszövése — a két irányító birtokolja a labdát — a „B" csapat részleges emberfogása következtében, a „B" játékosoknak lehetőségük van a labdák halászására.

A táblázatból látható, hogy ebben a szakaszban a gólok többségét a „B" csapatban a csapat többi tagja (C) érte el.

Összefoglalásul: úgy gondolom, hogy az irányító játékos, a játékosok (7 más-más jellemű sportoló) csapattá formálásában döntő szerepet játszik. Tehát *egy* kézilabdacsapatba *egy* irányító játékos szükséges, mert így alakul ki jó kézilabdacsapat.

A taktika meghatározó szerepe a játékos- és a csapatképzésben

SZABÓ JÁNOS

A fejlődés állandó gyorsulása szinte minden sportágban meghökkentő, csodálatra késztető eredményeket hoz nap-nap után. Ennek a fejlődésnek az okai, tényezői, eszközei lassan általánosan ismertek lesznek, mert szerteágazó hatásai miatt igen széles területen foglalkoznak velük. A tömegérdeklődés mégsem ezek felé a sportágak felé fordul, hanem a folyton változó, bravúros teljesítményekkel teli játékok felé. Ezek maradtak a tömegszórakoztatás eszközei. A tömegek igényei azonban erőteljes hatással vannak a játékokra is, mind színvonalasabb, mind izgalmasabb mérkőzéseket várnak a csapatoktól. A játékokban viszont nem következett be látványos fejlődés, mert a játékos és a csapat teljesítménye sokkal összetettebb. A játékos és a csapat tudásszintje „művi úton" kevésbé befolyásolható, mint az egyéni teljesítményű sportágakban. A magasabb színvonalú játékra való törekvés azonban mind általánosabb lett, és a szakemberek minden országban, minden játékban keresték a fejlődés lehetőségeit és a legeredményesebb eszközöket. Ez az irányzat állandó jelenség volt a kosárlabdázásban, amely figyelembe vette a közönség igényét is, és utat engedett a belső erők érvényesülésének. A technikai, taktikai elemek érvényesülését igen szellemes szabálymódosítások segítették. Az utóbbi évtizedben szinte minden játékra jellemző lett a játékfelfogás megújulása, amelyet elsősorban az edzésmódszerektől, ennek megfelelő átalakításától, az edzésmunka mennyiségi és minőségi változtatásától vártak.

A fejlődés keresése pedig egyre inkább a taktika területére fordította a figyelmet minden csapatjátékban. A nagy egyéniségek teljesítményét meghatározott keretek között kívánták kamatoztatni.

Mind több konkrét védő- és támadófeladatot kaptak a játékosok, és ennek megfelelően egyre általánosabb gyakorlattá vált, hogy a játékosok és a csapat teljesítményét a taktikai feladatok teljesítésén keresztül értékelték. A taktikai tervezés és a taktikai fegyelem tükrében vizsgálta a sajtó is a csapatokat egy-egy nagyobb mérkőzés után. A taktika jelentőségének érvényesítése a gyakorlatban a csapatok alapfelállásainak variálásában mutatkozott meg. Hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy ez az egyszerűnek látszó újítás milyen összetett hatással lett a játékra, a játékosokra. Az alapfelállás megváltoztatja a játékosok egymáshoz való kapcsolatát, a játéktér lehetőségeinek felhasználását a támadás és a védekezés szervezésében. Ennek megvalósulása csak akkor várható, ha a játékosok képzése ennek megfelelően történik. Az alapfelállás egyes posztjain játszó játékosoknak sajátos feladataik vannak, amelyekre fel kell készülniük, amelyeket meg kell szokniuk. Át kell alakítani a játékosok gondolkodását, és bizonyos szabályok közé kell szorítani egyéni kezdeményezésüket. Az egyes posztok követelményeinek csak az a játékos tud megfelelni, akit adottságai (alkati, fizikai, pszichikai), szakmai képzettsége erre alkalmassá tesz. Ha minden poszton megfelelő játékos van, a csapat szerkezete is jó, az alapfelállás és a csapatszerkezet egysége biztosított. *A jó csapat legfontosabb meghatározója az alapfelállás és a csapatszerkezet harmóniája.* Kérdés, hogy az alapfelállás és a csapatszerkezet kialakításában meddig mehet el az edző? (A cél természetesen a csapat teljesítményének fokozása.) Addig, amíg ez nem csökkenti a játékosok egyéni kibontakozását, képességeik érvényesülését, a pálya és a szabályok adta lehetőségek maximális kihasználását, és végül, amíg ez nem könnyíti meg az ellenfél helyzetét. Éppen ezért vitatható az olyan alapfelállás,

amely nehezen áthidalható szakadékot teremt a védők, támadók között, amely megkönnyíti az ellenfél védelmének munkáját.

Az alapfelállás és a csapatszerkezet meghatározza a csapat játékfelfogását, játékmodorát. Nagy gonddal kell összeállítani tehát a keretet, amelyből egy adott mérkőzésre az edző a kezdő csapatát pályára küldi. A csupa jó játékosból könnyen lesz közepes csapat, ha azoknak csak egy része felel meg a posztok szerinti követelményeknek. A csere így vagy úgy változást jelent a csapat játékfelfogásában, karakterében, különösen akkor, ha a kulcspozíciókban hajtanak végre cserét.

Ha eljutottunk odáig, hogy elismerjük a posztok alapvető jelentőségét, keresni kell azokat a technikai, taktikai megoldásokat, amelyek veszélyesebbé, eredményesebbé teszik az ott játszó játékosokat. A képzésben háttérbe kell szorítani az egyforma, a sablonos munkát, és alapvető jelentőséget kell tulajdonítani az egyéni, a posztok szerinti képzésnek. A posztok szerinti technikai, taktikai követelményeket tudatosítani kell, hogy a játékosnak módja legyen az állandó és folyamatos önképzésre.

A taktika jelentőségének felismerése azt eredményezte, hogy elmosódott a határ a technikai és taktikai képzés között: az öncélú technikai gyakorlatok mindinkább háttérbe szorultak. Az egyik híres szovjet szakember azt mondta: minden olyan gyakorlat, amely nincs szoros kapcsolatban a játékfeladatokkal, a játékhelyzetek megoldásaival, felesleges, de sokszor ártalmas. Szemasko, a FIBA egyik alelnöke, a szovjet kosárlabda nagy egyénisége ezt írta az esseni EB után: a technika nem egyéni, hanem mindinkább csapattevékenység. Dr. Abád a Testneveléstudomány 1971/1. számában az állóképesség fejlesztésének kérdéseit fejtegette a labdás sportágak viszonylatában: „Az edzésmunka a sportági mozgásszokásokhoz adekvát mozgásanyagra épüljön, ezért alapos elemzés alá kell venni a játékot, a mozgásmozaikot, olyanokat, amelyek a legjobban helyettesíthetik a játék részfeladatait." Ez azt jelenti, hogy nem csupán a játékosok tudásszintjének emelését célzó munkában kell meghatározó jelentőségűnek tekinteni a taktika elveit, a játékszerűség keresését, hanem a sportági állóképességi gyakorlatokban is. *A taktikai elvek érvényesítésének keresése vezetett el a védekezés tanítása rendkívüli fontosságának felismeréséhez. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a szakembereknek, a játékosoknak azonos alapossággal kell foglalkozni a védekezés és a támadás elemzésszerű tanításával.* Tudni kell azt, hogy milyen alapfelállásból játszik az ellenfél, az alapfelállás melyik lehetőségét játsszák meg a legeredményesebben és a leggyakrabban. Fel kell készülni ezek hárítására, a hárítás egyéni és kollektív feladataira. Ez pedig azt jelenti, hogy az edzések anyagának összeállításánál sohasem szabad elfelejteni a védők elleni gyakorlást, illetve az eredményes védekezés pontosabbá tételét. A jó védekezésnek két lényeges feltétele: a támadók kezdeményezésének korai felismerése, illetve az eredményes védekezés gyors alkalmazása.

Sajnos nálunk általában az a jellemző, hogy labdajátékokban hosszú évek óta fokozódik a nemzetközi színvonaltól való lemaradás. Ennek oka igen összetett: a társadalmi háttér, a játék objektív feltételei, és nem utolsósorban az alkalmazott edzésmódszerek. Az is igaz, hogy az előbbiek sokban meghatározzák a játékosképzés módszereit. Meggyőződésem, hogy a folyton gyorsuló visszaesésünk okai között jelentős szerepe van a játékokról, az edzésről vallott felfogásunknak, az edzői munka átlagszínvonalának. Az egyik neves amerikai kosárlabdaedző a következőket mondta: a kosárlabda a szokások játéka. Én azt hiszem, ez egyformán érvényes minden játékra. Nem közömbös, hogy az edzéseken milyen szokások alakulnak ki, s hogy az edző milyen irányba befolyásolja ezek kialakulását. Igen hamar befejeződik annak a csapatnak, illetve játékosoknak a fejlődése, akiknek a szokásait nem irányítja tudatos és folyamatos képzés. Azt hiszem, nálunk itt van a legnagyobb hiba: felületesen és alkalomszerűen befolyásoljuk a játékosok

„szokásait", ami azt jelenti, hogy szokásaik is felületesek. Ebből következik, hogy taktikailag képzettebb ellenfelek ellen taktikailag demoralizálódnak, fejetlen kapkodássá alakul játékuk. Nehéz mérkőzést, szívós taktikai harcot éppen ezért képtelenek megnyerni. Irányításuk egy-egy mérkőzésen belül a leggyakrabban szinte lehetetlen. Félnek, ha mást kell játszani, mint amit megszoktak. Legalábbis kosárlabdában ez a tapasztalat. Ez az, amit azzal szoktak indokolni, hogy a csapat nem vállalja a felelősséget. Edzésmódszerünk egyik közös feladata a taktikai szempontok határozottabb érvényesítése mind a fiatalok, mind a felnőttek képzésében. Ennek két jelentős területe van: az ellenfél elleni gyakorlás, a másik az egyéni és posztok szerinti képzés. Ilyen szemlélet mellett más értelmezést kap a technika is: passzolásról csak akkor beszélhetünk, ha adott játékhelyzetben, meghatározott céllal, az ellenfelet átjátszva juttatja a játékos a társának a labdát; enélkül az csak labdadobálgatás, rugdosás, a labda ide-oda továbbítása. Természetesen meg kell tanulni a labdamozgatás minden formáját, de más ezek alkalmazása. Más a pályán futkározni, mint a védőtől jó időben elszakadni, a megfelelő helyen pozíciót foglalni. Az ellenfél elleni gyakorlás, az alapelemek tanulása igen nehéz. Amíg a gyerek nem ura a labdának, a védő helyzete könnyebb, így hamar szerezhetnek sikerélményt a védő szerepet játszó gyerekek, és ez nem közömbös. Serkenti a labdakezelés minden fortélyának megtanulására, és megtanulja, hogy milyen nehéz a képzett támadótól megszerezni a labdát, megtanulja becsülni, értékelni a labdabirtoklást. Az egyéni posztok szerinti képzését, ha másképpen nem, de tudat alatt minden edző elismeri, amikor jó szélsőt, jó közepet, jó irányítót stb. keres csapatába. Minden edző tudja, hogy jó specialisták nélkül nincs jó csapat. Nehéz meghatározni az egyes játékokban a posztok fontossági sorrendjét. Nézetem szerint kosárlabdában a jó játékmester, a jó középjátékos elengedhetetlen a jó csapatszerkezet szempontjából, labdarúgásban a jó kapus, a jó játékmester, a jó szélsők már meghatározhatják az eredményes csapatot, ha van befejező csatár is. Minden játékban meg kell állapítani a posztok leglényegesebb technikai elemeit, amelyekben elvileg nem szabad hibázni, és emellett módot kell adni arra, hogy szinte a tökéletességig kifejlessze a játékos azokat, amelyek egyéniségének a legjobban megfelelnek. Egy szovjet szakember ezt így fogalmazta meg: aki a szovjet válogatottban van, az azért került oda, mert amellett, hogy mindent tud, 2—3 mozdulatot úgy is, ahogyan azt nála jobban senki sem tudja, és feltételezhető, hogy ellene a nemzetközi mérkőzéseken sem tudnak védekezni.

A posztok szerinti képzettség másik része az, hogy tökéletesítjük a kulcsemberek kapcsolatát a többiekkel. Ezek lehetőségeit, jellegzetes formáit az alapfelállás határozza meg. A labdarúgócsapatban a kiváló szélső csak akkor érvényesül, ha olyan partnerei vannak, akik tudják foglalkoztatni, akik be tudják fejezni a széleken vezetett támadásokat. Jól mondta Vitray az egyik közvetítésében: érkezni tudni kell. A jó beadás, a jó érkezés a mai védekezésszemléletű labdarúgásban az eredményes támadójáték egyik legveszélyesebb lehetősége. A taktika érvényesülésének a felkészülésben a posztok szerinti képzésen keresztül, a játékosok egy-egy elleni játékának állandó színesebbé, veszélyesebbé tételében kell megnyilvánulnia. A kollektív játék, a tervszerű vagy ötletszerű támadásszövés sem menti fel a játékost a döntés felelőssége alól. Az adott taktikán belül ő választja meg: passzol, labdát vezet, kapura rúg, dob, cselez stb. A helyzetek közül sok érik meg úgy, hogy bátor egyéni kezdeményezéssel befejezhető: ezt a maga változatosságában tanítani kell. A labdarúgónak nem egyszerű feladat úgy átjátszani ellenfelét, hogy közben „lásson" is; labdát vezetni és fedezni 20—30 m-en keresztül, megakadályozni a becsúszó szerelést stb. Az egy-egy elleni játéknak igen sok változata van, amelyekben erősen kidomborodnak, érvényesülnek a posztok speciális technikai elemei.

A mai felkészülés megköveteli a támadásszövés folyamatosságát, szellemességét és biztonságát. Az összjáték, a támadásszövés az egymás melletti posztok folyton változó, a helyzetnek megfelelő kapcsolatát jelenti. Magvát, lényegét két játékos összjátéka, kapcsolata határozza meg. A két játékos közül az egyiknél van a labda, a másik várja vagy megkapja a labdát, vagy közreműködik abban, hogy társának egyéni kezdeményezése sikerüljön. Az edzések anyagában különösen a kulcsemberek alapmegoldásainak hibátlan beidegezésére kell nagy gondot fordítani: pl. szélső és összekötő, a játékmester és a kiugró, induló csatár, a kényszerítő átadással támadó két játékos, a beállós és a bejátszó, a sarkpontjátékos és az elzárásba vezető stb. Ezek a kapcsolatok adják a támadó játék jellegét, biztonságát és veszélyességét. A két játékos kapcsolatát a védekezés viszonylatában két védő összmunkájának nevezzük. Ennek gyakorlása, tanulása fontosabb, mint a támadási elemek állandó ismételgetése, komolyan védekező ellenfél nélkül. Igen lelkiismeretes és alapos elméleti és gyakorlati munkát igényel a jó védőmunka. A védekezés technikájának megtanulása ugyanis nem elég, ki kell alakítani a felismerés képességét. Ehhez pedig alapfeltétel a támadók lehetőségeinek ismerete. A mai játékban a két védő összehangolt feladata a támadók mozgásának, helyezkedésének zavarása, a labdamozgatás nehezítése, a támadás kibontakozásának zavarása stb. Mindez magától nem megy: ezt tanítani, tanulni kell.

A taktika érvényesülésének utolsó lépcsője a csapatjáték tanulása, a támadási elemek összeillesztése. Ennek minden játékban más a lehetősége. A kosárlabdázásban az egykosaras játék, kézilabdában, labdarúgásban az edzőmérkőzés. A begyakorlás ellenállás nélkül önámítás. Az sem igaz, hogy a csapatnak egy meghatározott játékra, néhány megoldásra való megtanítása 1—2 hét alatt lehetséges. Furcsa szemlélet mindig csak jóval gyengébb ellenfél ellen próbálgatni azt, amivel nagyobb tudású csapatot akarunk legyőzni.

Ha a csapat alapfelállását és a csapatszerkezetet sikeresen össze tudta egyeztetni az edző, és az edzésmunka minden mozzanatában, gyakorlatában az egyén és a csapat tudásszintjének emelése lebegett szeme előtt, csak akkor várhatja el, hogy játékosainak, csapatának taktikai fegyelme a mérkőzés nehéz perceiben is érvényesülni fog. Az így képzett csapat érzi a legnehezebb mérkőzések ritmusát; tudja, mikor kell a védekezésre, mikor a támadásra összpontosítani; kik az ellenfél kulcsjátékosai, ezek milyen sajátos jelleget kölcsönöznek a csapatuk játékának, hogy hozzák játékba őt társai, hogyan oldható meg kikapcsolásuk. A taktikai készség együtt alakul a többi készséggel, ha ennek előfeltételeit biztosítjuk, ha türelmesek, de kérlelhetetlenül következetesek vagyunk a játékhelyzetek elemzésében. Nemcsak azt figyeljük, azt nyugtázzuk, ami jó volt, hanem azt is, ami rosszul sikerült. A támadókat ostorozni kell mindannyiszor, ahányszor észrevétlenül hagytak egy kínálkozó lehetőséget, ahányrosszul sikerült. A támadókat ostorozni kell mindannyiszor, ahányszor észrevétlenül hagytak egy kínálkozó lehetőséget, ahányszor a rosszabb megoldást választották, és természetesen azt is, ha a sikertelenség oka valamilyen technikai fogyatékosság volt.

Így tanítva, képezve a csapatot a közönség is észreveszi, hogy ez a csapat akar és tud játszani. Jól játszani, amit csak képzett, ambiciózus játékosokból álló csapat tud.

Ha figyelembe vesszük a sajtó állásfoglalását, a hazai tapasztalatokra, külföldi tanulmányútra hivatkozó szakemberek írásait, meg kell állapítani, hogy sok mindenről hangzanak el ellentétes vélemények. Meggyőződésem, hogy igen sokat lendítene felkészülési munkánkon, ha a lényegről, a játékos és a csapat teljesítményét meghatározó összetevőkről, ezek eredményes fejlesztéséről sikerülne egységes állásfoglalást kialakítani és ennek megfelelően dolgozni.

Szabad idő és sport

„First International Conference on Sociology of Sport, Budapest", ez a felirat olvasható azon a dosszién, melyben a „Szabad idő és sport" című konferencia külföldi vendégei megkapták az előadások háromnyelvű kivonatát. A feliratból kitűnik, hogy a szocialista országok első nemzetközi sportszociológiai konferenciáját hazánkban rendezték meg 1972. október 26—30 között. Örvendetes, hogy egyre erősödő fiatal sportszociológiánk művelői ilyen feladatra is mernek vállalkozni. A TTT Sportszociológiai Bizottsága tartalmilag és formailag kitűnően rendezte meg a konferenciát. És ez nemcsak önértékelés: a külföldieknek is ez volt a véleményük, akik barátokként távoztak.

A konferencia témájának aktualitását és jelentőségét — úgy gondoljuk — olvasóinknak nem kell indokolni. Az alapproblémát pedig — Heleszta Sándornak, a Sportszociológiai Bizottság elnökének bevezető szavaival — így lehetne vázolni: a szabad idő két esetben jelent problémát: akkor, ha van és akkor, ha nincs. Az utóbbi társadalmi-gazdasági kérdés, az előbbi komplex pedagógiai és kulturális probléma, amellyel kapcsolatban nekünk testnevelőknek jelentős feladatunk van. Erre a konferencia valamennyi előadója nyomatékosan felhívta a figyelmet.

Szűkre szabott terjedelmünk miatt csak néhány mondattal tudunk kitérni az egyes előadásokra. Lássuk tehát a „műsort".

Dr. Kutassi László üléselnöki megnyitója után *Heleszta Sándor* ismertette előadásának vázlatát. Kár, hogy — a „házigazda" szerénységével takarékoskodva az idővel — csak ismertetést adott, és nem olvasta fel értékes előadását. A szabad idő és a munka kölcsönhatásának elemzése után rátért a magyar előadások alapját képező konkrét szociológiai kutatás jellemzésére. Hazai előadóink — Fedor Béla kivételével — különböző településeken megcsinált 3000 fős vizsgálat szekunder elemzését végezték el. Tehát egy más irányú kutatás testkulturális jellegű elemzésére vállalkoztak. A felmérés Budapesten, egy vidéki városban (Kazincbarcika) és falun folyt.

Szlatényi Béla „Testkulturális jelenségek a szabad időben" című előadásában — a „termékeny szabad idő" hangsúlyozása mellett — többek között foglalkozott a testkulturális szabadidő-tevékenységek arányával, az ilyen jellegű igények feltárásával. Összegezve megállapította: az említett vizsgálat alapján a kérdezettek nem igénylik kellőképpen a testkulturális tevékenységet szabad idejükben. Az urbanizáció növeli ugyan a lehetőségeket, de — a más irányú kulturális tevékenységek vonzása miatt — lazítja is a sportolást. Sem az igényekben, sem a jelenlegi gyakorlatban nem alakult még ki a „szabadidősport". Ez az aggasztó megállapítás ugyancsak egy konkrét kutatás szerint igazolt, de úgy véljük megfelel az országos helyzetnek. És itt kellene többet tenni iskolai testnevelésünknek!

Az aktív sportolás struktúrájával és dinamikájával foglalkozott *Balyi István* előadása. Jól szemléltető grafikonokkal bemutatta a három település aktív sportolási mutatóit. E felmérésből is kiderült: a falusi és vidéki városi sportolás problematikusabb, mint a fővárosi; továbbá a felsőfokú iskolai végzettség növeli az aktív sportolás, a civilizáció egyre inkább követeli a testkultúra racionalizálását stb. Ebben az előadásban is felmerült az, hogy a szabadidő-tevékenységek — melyek még főleg munkatevékenységek — arányát meg kell változtatni az aktív pihenés, a sportolás javára, továbbá alapvetően át kell formálni a köztudatot az aktív sportolást illetően.

Schiller János „Sport és tömegkommunikáció" című előadása a sport iránti érdeklődés egy sajátos aspektusára hívta fel a figyelmet. A rádió és a TV sportadása, valamint a napilapok sportrovata iránti érdeklődést vizsgálta az előadó, és százalékban kimutatva a három egymástól lényegesen eltérő település a következő számokat adta: a főváros 10, Kazincbarcika 60, falu (Tiszaszederkény) 80. Kérdés, hogy ez a tendencia is mennyiben országos, de feltétlenül elgondolkoztató: úgy tűnik, az aktív sportolás és a sport iránti érdeklődés fordított viszonyban áll egymással a fővárost és a vidéket illetően.

Az egyes sportágak iránti érdeklődés mindig is izgatta a sport és testnevelés szakembereit. *Zöld János* előadása ezzel a problémával foglalkozott, kazincbarcikai adatok alapján, mivel a fővárosi és a falusi minta nem volt alkalmas erre. Vajon melyik sportot kedvelik leginkább a 30 ezer lakosú városban? Az egzakt válasz: a kézilabdázást és a természetjárást. Egy érdekes összefüggésre is fény derült: a vizsgálat szerint a nők jobban érdeklődnek az „esztétikai" jellegű sportok iránt: a műkorcsolya első helyen állt náluk, a síugrás pedig negyedik helyen. Kérdés, mennyiben játszik ebben szerepet a tv-közvetítés, és mennyiben jogos a sportokat „esztétikai" szempontból elkülöníteni? Érdemes lenne ezt a problémát külön is vizsgálat tárgyává tenni.

Fedor Béla két nagy gyártelepülésen (Csepel és Győr) összegyűjtötte a szabad időben végzett tevékenységi formákat, közel 30-at. Sorrendben ezek között a sport a 8—12. helyen áll. A vizsgálatból — mely egy újszerű ún. panelmódszerrel történt — kiderült, hogy vidéken valamivel nagyobb az érdeklődés a szabad időben végzett sporttevékenység iránt. Az előadás módszertanilag szintén rendkívül tanulságos volt — a külföldiek szerint is —, ismertetése külön cikket érdemelne.

Ezután a vendégelőadók következtek, akiknek előadásait — talán kissé udvariatlanul — helyszűke miatt már csak felsorolni tudjuk. (Itt jegyezzük meg, hogy a konferencia anyagát külön kötetben fogja a TTT megjelentetni, és a kiadványból az érdeklődők részletesen megismerkedhetnek minden előadással.)

A szovjet *O. Milstein* az életmód és a testkultúra viszonyát vizsgálta. Kiderítette, hogy a sportolási igény és a sporttevékenység szorosan korrelációban van az egész életmóddal, ezt minden sportszociológiai vizsgálatnál figyelembe kell venni. *Pudelkievicz* lengyel szociológus egy elméleti modellt mutatott be a szabad idő sport jellegű felhasználására. A modell az ideálist vázolta, de használható — az adott körülményekhez alkalmazva — gyakorlati szempontból is. *V. Mazilu* professzor román főiskolások szabadidő-tevékenységét vizsgálta, és rámutatott — többek között — arra a szomorú tényre, hogy a diákok szabad idejüknek csak 2—5%-át töltik sportolással. Úgy véljük: „beszédes" adat önmagában is minden testnevelőnek! *F. Mihova* és *M. Goseva* hasonló vizsgálatai valamivel jobbak a bolgár fiatalokat illetően, itt azonban nem egyetemisták, hanem 7—17 éves diákok szerepeltek, és így az összehasonlítás csak nagyon korlátozottan lehetséges. *H. Köhler* előadása viszont már tényleges javulásról számolhatott be: az NDK lakosságának több mint 16%-a versenyszerűen sportol, és közel 50%-a rendszeresen végez testedzést szabad idejében. Kétségtelen, hogy az NDK legutóbbi olimpiai sikerének ez is az egyik jelentős — ha nem a legdöntőbb — tényezője!

A konferencia másnapján szűkebb szakközösség előtt módszertani eszmecserét folytattak a résztvevők, ahol szóba kerültek a következő kutatási feladatok, és felmerült a nemzetközi együttműködés gondolata is.

Örvendetes, hogy sportszociológiai kutatásunk nem vallott szégyent a külföldi előadásokhoz viszonyítva, és — ahogy Kutassi László egyik reflexiójában hangúlyozta — képes a sokféle differenciált kutatás *integrálására*, összefogó témák napirendre tűzésére is. Várjuk a kutatások folytatását és a következő konferenciát, melyet esetleg már a nyugati sportszociológusokkal együtt is meg lehetne rendezni. A nézetek konfrontálása bizonyára hasznot hozna a szociológia, de főleg a testkultúra számára.

(tf)

A testnevelés és sporttörténeti kutatómunka az UNESCO szófiai fórumán

A testnevelés és sporttörténeti kutatómunka és az oktatómunka kooordinálására 1967 tavaszán Frantisek Krátky prágai testneveléstörténet-professzor kezdeményezésére megalakult az UNESCO Nemzetközi Testnevelési és Sporttanácsának (ICSPE) Testnevelés és Sporttörténeti Szekciója*. Az alakuló kongresszus működésének fő területeként az iskolai testnevelés fő tendenciáinak fejlődését, az olimpiai eszme és a nemzetközi munkássportmozgalom történetét jelölte meg. Ez év szeptember 18—21. között Bulgária fővárosában került sor az V. elnökségi ülésre és az ezzel kapcsolatos tudományos konferenciára.

Az elnökségi ülés mindenekelőtt megemlékezett a szekció egyik tragikus hirtelenséggel elhunyt alapító tagjának és egyben a magyarországi testnevelési és sportmozgalom szocialista átszervezésében is döntő szerepet játszó (1950—51) F. I. Szamoukov munkásságáról. Az ezt követő munkaértekezleten fontos szervezeti, személyi és távlati tervekben született döntés. A szekció elnöke, Frantisek Krátky professzor betegsége miatt visszavonulásra kényszerült. Utódjául Günther Wonneberger professzort (Lipcse), az eddigi első alelnököt választották meg. Az ülés az új elnökségi tagok beválasztásával — K. A. Kulinkovics (Minszk), V. Conkov (Szófia) és Kutassi László (Budapest) — elsősorban a bizottság tudományos tekintélyét és szervezeti hatékonyságát kívánta előmozdítani. Eddigi munkájának elismeréseként megerősítette főtitkári tisztségében M. Verhaegent (Liège), alelnöki tisztségében pedig J. Narität (Tokió). Új alelnökök lettek még K. A. Kulinkovics és C. F. Wild (Bonn). Tudományszervezési vonatkozásban legjelentősebbnek az Európa-centrizmusból való kitörés érdekében kifejtett erőfeszítéseket kell tekinteni. Ennek megfelelően készítették el a Bizottság 1976-ig szóló tervét. E programban szerepel mindenekelőtt egy 1973-ban Kairóban sorra kerülő Afrika testkultúrájának és egyben a harmadik világ testnevelési és sportmozgalmának történetével foglalkozó konferencia, melyre hazai vonatkozásban Kun László főiskolai docenstől várnak elsősorban referátumot. Az ezt követő évben a Moszkvában megrendezendő II. Sporttudományi Világkongresszus egyik szekciójaként fog összeülni a bizottság, ahol az iskolai testnevelés és a rekreációs mozgalom történetszociológiai elemzését tervezik. Az 1975-ös tudományos

* Alapító tagok: F. Krátky (Prága), F. I. Szamoukov (Moszkva), G. Wonneberger (Lipcse), J. Narita (Tokio), H. Stepinszki (Ljubjana), M. Verhaegen (Liège), Kun László (Budapest), C. F. Wild (Bonn).

konferencia ügyében ugyan még nem született döntés, de mindenekelőtt Budapest esetleges jelentkezése került szóba a Magyar Testnevelési Főiskola 50 éves jubileuma alkalmából. Itt a testnevelői (edzői, sportvezetői) szakkáderképzés, illetve a szakanyag interpretálásának tudományelméleti kérdései kerülhetnének napirendre. Az olimpiai játékok kapcsán 1976-ban Montrealban rendezendő III. Sporttudományi Világkongresszus keretében tervezett testnevelési és sporttörténeti szimpóziumon olimpiai, ill. amerikai földrész vonatkozású testnevelés-történeti témák várhatók. A távlati terveket illetően fontos tudományelméleti lehetőségeket rejt magában az a bolgár és magyar sporttörténészek külön megbeszélésén született javaslat, amely egy metodikai, főként iskolai testnevelési vonatkozásokkal foglalkozó szimpózium összehívását szorgalmazza, ahol a különféle testnevelés- és sporttörténetírói iskolák tapasztalatcseréjére, esetleg közelítésére kerülhetne sor. (Véleményünk szerint ebbe be kellene vonni a hazai neveléstörténet prominensebb képviselőit is.) Ugyancsak a társadalomtudományokon belüli integratív törekvések pozitív érvényesülésének kell tekinteni a sportszociológia és a sport-szociálpszichológia felé való kapunyitást, amely az elnökségi ülésen több esetben mint a fejlődés egyetlen lehetséges útja került szóba. (Ide vonatkozóan közbevetésre érdemes, hogy hazánkban a TTT Sporttörténeti Bizottsága már 1967-ben Sporttörténeti és Szociológiai Bizottsággá alakult, és kezdeményező szerepet töltött be a vonatkozásban is. Jóllehet később a Szociológiai Bizottság önállósult.) Az elnökségi ülést követő szimpózium középpontjában két tisztázásra váró fő témakör szerepelt: „A regionális játékok fejlődéstendenciái", illetve „A nemzetközi munkássportmozgalom és az olimpiai eszme kapcsolata" címmel. Helyhiány miatt a számos értékes előadás és hozzászólás közül csupán a nézetünk szerint legjelentősebbeket emeljük ki az elhangzás sorrendjében. Megnyitóként hangzott el V. Conkov: „A balkánjátékok és Bulgária a két világháború között" c. előadása. Conkov elvtárs ezenkívül a „Vörös Sport Internacionálé hatása a balkáni munkássportmozgalomra" címen egy másik referátumot is tartott. Ezt követően N. Petrova: „Bulgária jelentősége a nemzetközi forradalmi munkásmozgalomban a két világháború között", Cs. Kalev: „Georgij Dimitrov elgondolásai haladó testkultúráról", B. B. Sztolbov: „A Szovjetunió népei spartakiádjainak jelentősége a testnevelés fejlődésében", K. A. Kulinkovics: „A munkássportmozgalom szerepe az olimpiai mozgalom fejlődésében", L. Skornig: „Az olimpiai eszme és a nemzetközi munkássportmozgalom kapcsolata", H. Simon: „Az olimpiai játékok és spartakiádok azonossága és különbözősége", W. Eichel: „A munkássportmozgalom és a modern olimpizmus", E. Salamon: „A nők részvétele a munkássportmozgalomban és hozzájárulásuk az olimpiai mozgalomhoz", F. Jahn: „Az NDK mint az olimpiai mozgalom egyik hazája". H. Westphal: „A német fasizmus koncepciója az európai játékok kapcsán", H. Laskiewicz: „A nemzetközi munkássportmozgalom lengyelországi vonatkozásai" címmel tartott értékes beszámolóját. A hazánkat képviselő delegáció két témával szerepelt. Kutassi László: A nemzetközi főiskolai sportmozgalom és a regionális játékok összefüggéseivel, Kun László pedig a magyarországi munkássportmozgalom és az olimpiai eszme kölcsönhatásával foglalkozott. Mindkét előadást elsősorban a témák dialektikus kifejtése, az anyag újszerűsége és következetes elemző okfejtései oldaláról értékelték a hozzászólók. A résztvevők közül többen követésre méltó kezdeményezésnek tekintették azt, hogy előadásainkat német és orosz nyelven sokszorosított formában magunkkal vittük. Kiderült, hogy a sporttörténet magyar vonatkozású kérdései iránt olyan nemzetközi szaktekintélyek is érdeklődnek, mint a szovjet Kulinkovics, a nyugatnémet Wild, az NDK-s Westphal, a lengyel Laskiewicz és a svájci Burgener.

A szófiai szimpózium színvonalas előadásait és izgalmakban bővelkedő vitáit már a bolgár házigazdák jól sikerült témaválasztása is előlegezte. A regionális játékok, ill. a munkássportmozgalom összevetése az olimpizmus történetével tulajdonképpen az egész nemzetközi testkultúra fejlődésének differenciálódási és integrálódási folyamatába engedett bepillantást, és ezzel elősegítették egy valóban egyetemes történeti szintézis megalkotását. A vita során pedig a szocialista testkultúra fejlődéstendenciáinak elemzése kapcsán a dialektikus történetfelfogásra való törekvés valamennyi történésznél meghatározó koncepcióként érvényesült.

Dr. Kun László

A sport és testnevelés időszerű kérdései

Szerk.: dr. Nádori László
Sport, Budapest, 1972.

A sport és testnevelés időszerű kérdéseivel foglalkozó kötetek jogosan lettek népszerűek hazánkban. Sikerüket nem csupán annak köszönhetik, hogy — címüknek megfelelően — valóban időszerű kérdéseket vetnek fel, illetve aktuális problémákra igyekeznek magyarázatot adni, hanem tudományos színvonaluk miatt is.

Örvendetesnek kell tartanunk, hogy ma már a szakemberek — de igényes laikusok is — egyre többen igénylik a sporttal és testneveléssel foglalkozó tanulmányok, szakcikkek tudományos alapon nyugvó problémakifejtéseit, magyarázatait. Ily módon e kötetek a gondosan összeválogatott információtartalmuk segítségével nem csupán tudást közvetítenek, hanem szemléletet is formálnak, s ez utóbbi funkciójuk is rendkívül jelentős.

1972. évi 1. szám

Alapvető fontosságú kérdést világít meg *dr. Nemessuri Mihály* és *dr. Garamvölgyi Miklós* tanulmánya, amely „Az izomrugalmasság szerkezeti alapjai" címet viseli. A sport és testnevelés központi kategóriája a mozgás (cselekvés), s ez az izomzat segítségével valósul meg, ezért valamenynyi sportág elméleti és gyakorlati szakembere számára jelentős tényező az izomműködés törvényeinek ismerete. Különösen örvendetes, hogy két magyar kutató (Garamvölgyi és Belágyi) méhszárnyizmon végzett kísérletei új ismeretekkel gazdagították ezt a tudományterületet.

Dr. Rókusfalvy Pál a sporttudományok és a sportpszichológia kapcsolatát — a tőle megszokott világos és logikus gondolatmenetben — fejti ki. Egyre sürgetőbb igénnyel lép fel ugyanis az a jogos követelés, hogy a hazai tudományok sorában a sport és testnevelés is elfoglalhassa a maga helyét. E tény mindenképpen jelentős lendületet adhatna a kutatásoknak. A szerző tudományelméleti rendszerezését, azaz a témával kapcsolatos elgondolását, jól megszerkesztett ábra segítségével szemléletessé is teszi, s ez megkönnyíti az olvasó számára a megértést. A sportpszichológiát mint önálló tárggyal rendelkező határtudományt tárgyalja, és feladatkörének megfogalmazásában irányt mutat a kutatások számára is.

Nagy örömmel kell üdvözölnünk *Judik Zoltán* főmérnök „A sportépítészet hazai helyzete" című tanulmányát. A szerző, aki maga is válogatott kosárlabdázó volt, jól látja a specializált sportépítészet hazai kialakításának s az ezzel kapcsolatos kutatásoknak a szükségességét. A Magglingenben, Kölnben, Münchenben és Bécsben tett tanulmányút tapasztalatait hasonlítja össze az itthoni helyzettel, s ez a viszonyítás számunkra nem valami hízelgő. E helyzet megváltoztatására a következőket javasolja: 1. A létesítményellátottság felmérése. 2. Kutatómunka. 3. Tájékoztatás, szaktanácsadás. 4. Sportépítészeti tárgyú szakirodalom megteremtése.

Leszek Namylowski az „Ésszerű élelmezés és versenysport" c. tanulmányában (befejező része a 72/2. számban található) az energiafelhasználás és a táplálkozás kapcsolatáról ír. Széles körű szakirodalmi felkészültsége, a jól alkalmazott szemléltető táblázatok, a könnyed és világos stílus minden bizonnyal sikert biztosít írása számára, arról nem is szólva, hogy a gyakorlat szempontjából rendkívül fontos mindaz, amit e kérdésről elmond.

Fejes Zoltán tanulmányának címe egy kissé meghökkentő, ugyanis így hangzik: „Az összetett versenyzők felkészítésének problémái". Az olvasó elgondolkodik azon, hogy milyenek is lehetnek az „összetett" versenyzők, és miből vannak „összetéve". A továbbiakban azután kiderül, hogy nem a versenyzők „összetettek", hanem az atlétikának öt- és tízpróbaversenyszámai, s az ezekben való felkészülés és versenyzés jelent különleges feladatot mind a sportoló, mind pedig az edző számára. Hazánkban azonban az edzőket nem érinti súlyosan ez a probléma, ugyanis — megállapítása szerint — nincsenek ilyen speciális edzőink. A szerző tudományos alapossággal tárgyalja az öt- és tízpróbában való versenyzés előnyeit (különösen a fiatal sportolók általános atlétikai felkészítésében, a képességek fejlesztésében jelentős ez), a felkészülés és versenyzés specifikumait. A tanulmány elolvasása után joggal lehet azt mondani, hogy azért mégis van hazánkban a témához jól értő szakember, s az maga a szerző, Fejes Zoltán.

„A sportsérülések és sportártalmak megelőzése" címen írta tanulmányát *dr. Fröhlich Jenő*, e terület kiváló szakértője. Csoportosítja és elemzi a sérülést kiváltó okokat, és megszívlelendő tanácsokat is ad elkerülésükre.

Páder János „Olimpiai felkészülésünk és versenysportunk néhány kérdése" című írása tárgyilagos szemléletmódot és elismerésre méltó erkölcsi bátorságot tükröz. Idézzük egy — még a müncheni olimpia előtt leírt — megállapítását: „Sportmozgalmunk mennyiségi és minőségi fejlődésére döntő kihatásúak az olimpiai versenyeken elért eredmények. Ezért Münchenben számunkra nem a részvétel, hanem a győzelem a fontos!" Nos, az olimpia mindenben igazolta, hogy a cikkben foglaltak a valóságot tükrözték. Nem mehetünk el azonban szótlanul egy tény mellett. A szerző ugyanis nyíltan felteszi a kérdést, hogy

a tömegek testnevelése és sportja fontos-e vagy pedig az élsport. Rögtön válaszol is rá: helytelen a két kérdést szembeállítani, mert mindkettő egyformán fontos. Örülünk ennek a megállapításnak, ugyanakkor meg kell jegyeznünk: sajnos a gyakorlat mást mutat. Csupán az általános iskolai testnevelés országos helyzetét figyelembe véve: az alapfelszerelési ellátottság 35,5/%-os, egy tornateremre 911, míg egy tanárra 540 tanuló jut. Ezen adatokhoz különösebb kommentár nem szükséges, és a helyesebb pénzügyi arányok kialakításának megoldását sürgetően írja elő.

Mányoki István cikkének címe: „5 év kocogás tapasztalataiból." A szerző a hazánkban is egyre népszerűbbé váló egészségügyi célú futásról teszi közzé egyéni megfigyeléseit. Írása követési kedvet ébreszt az olvasóban, s a megvalósítás sem ütközik nehézségbe, hiszen igaz az az ismert jelszó, hogy „a láb mindig kéznél van!".

1972. évi 2. szám

Dr. Terták Elemér — „Sapporó és a magyar jégsport" címen írt cikkében fejti ki elgondolkodtató véleményét. A szerző, aki hivatott és nemzetközileg is elismert szakembere e területnek, megszívlelendő tényezőket sorol fel, amelyek megvalósítása megszüntethetné a jelenlegi — rózsásnak egyáltalán nem mondható — állapotot. Csak örömmel lehet üdvözölni azt a két tanulmányt (*Karczag Judit:* „Három kényes kérdés", továbbá *Herskovits Mária—dr. N. Gombos Marianna:* „Személyiségtesztek a sportban I."), amely arra vall, hogy egyre nagyobb intenzitással folynak már hazánkban is a sportpszichológiai kutatások. A sportolói személyiség vizsgálata talán a legbonyolultabb feladatok egyike, s e tanulmányok tudományos színvonala, a vizsgálatokban részt vett személyek gondos kiválasztása, imponálóan nagy létszáma (a minták elemszáma) s az alkalmazott módszerek, egyaránt rangossá teszik ezen írásokat.

„Sport és fekélybetegség" címet viseli *dr. Frenkl Róbert* tanulmánya, amelyben a szerző két célkitűzésnek kíván eleget tenni. Egyrészt ismerteti az e területen végzett kísérleteit, másrészt e betegség kapcsán általában is foglalkozik a sport és betegség (egészség) összefüggéseivel. A szerző végső konklúziója mértéktartóan szerény, bár a kísérletek, statisztikai elemzések egzaktságához nem férhet kétség. Mint írja: „A sport sajátos betegségmegelőző szerepének elvi vitájában adataink csak egy láncszemet jelentenek. Ismereteink mai fokán nem zárható ki, hogy a rendszeres edzés szervezeti változásai azonos úton gátolják a különböző betegségek keletkezését, tehát nem helyes sajátos védelemről beszélni." A rendszeres testgyakorlás (edzés) eredményeként a védelem azonban megvalósul, s ezt a tanulmány eredményei is egyértelműen bizonyítják. A specifikumokat a további kutatások feltehetően mind jobban kibontják majd.

Burka Endre „Játék és sport" címen írta a testnevelés és sport lényeges kérdéseit érintő tanulmányát. E rövid megjegyzés keretében nem vállalkozhatunk még töredékes ismertetésére sem. A tanulmány jelen formájában is segítséget adhat a testnevelés különböző részterületeinek kutatói számára ahhoz, hogy egyrészt témát válasszanak, másrészt pedig vizsgálati eredményeiket meghatározott szempontok szerint szintetizálhassák.

Dr. Süveges Antal kitűnő elméleti ismeretekkel és széles körű gyakorlati tapasztalattal felfegyverkezve írta meg „A sportorvos, a sportvezető, az edző és a sportoló kapcsolata, együttműködése" című cikkét. Tanácsai megszívlelendők és követendők. Ugyanakkor kicsit meghökkentő az, hogy a pszichológust azonosítja az ideggyógyász-pszichiáterrel, s ennek következtében olyan szerepet szán a sportpszichológiának, amely nem képezi annak feladatát. Ezt írja ugyanis: „Ha el is fogadjuk a feltételezést, hogy az élsportolók idegrendszere és pszichéje sokszor más, érzékenyebb, mint a többi emberé, akkor is csak kivételes esetekben lehet szükség pszihológusra vagy ideggyógyászra." Előbbi megállapításunkhoz csak annyit kívánunk még hozzáfűzni, hogy indokolatlanul leszűkíti a pszichológus (és ezen keresztül a pszichológia) élsportban betöltött szerepét.

Dr. Bényi Károly az atlétikáról ír a szenvedélyes szeretet hangján. „A lényeg mindenek felett...!" címet viseli az írása. Mindkét kötet a már megszokott ízléses kiadásban jelent meg. *Meleg Judit* kitűnő illusztrációi az olvasókat minden bizonnyal nem hagyják majd „hidegen", mert szemléletessé teszik az anyagot, elősegítik a jobb megértést.

N. Gy.

Orvosok gyógytestnevelési továbbképzése

Az Orvostovábbképző Intézet megbízásából az OTSI és az I. sz. Gyermekgyógyászati Tanszék 1972. március 6–18-ig "Iskolai gyógytestnevelés orvosi ellenőrzése" címmel tanfolyamot tartott az iskolai gyógytestneveléssel foglalkozó orvosok részére.

A tanfolyamon 19 orvos (13 gyermekgyógyász, iskolaorvos és 6 sportorvos) vett részt.

A két hét alatt 48 előadás, illetve gyakorlat, konzultáció szerepelt. A felkért előadó orvosok és tanárok nagy része évek óta foglalkozik az iskolai gyógytesteveléssel, és tapasztalataikat igyekeztek átadni a tanfolyam hallgatóinak. De voltak olyanok is, akik nem iskolai vonatkozásban foglalkoznak e témával, az ő előadásaik kissé távolabb estek az általunk igényelt programtól, azonban a mai körülmények között kevés még az iskolai gyógytestnevelésben jártas orvos, így rájuk is szükség volt.

A tematika összeállításánál kb. fele-fele arányban iktattuk be az elméleti előadásokat és gyakorlati foglalkozásokat, gondolva arra, hogy sok iskolaorvosnak nem volt alkalma ilyen irányú tapasztalatokat gyűjteni.

Szervezési kérdésekről, a gyakrabban előforduló belgyógyászati, mozgásszervi, szemészeti, ideggyógyászati kórképekről, a terhelhetőség megállapítására szolgáló orvosi vizsgálatokról hallottak legtöbbet az orvosok. A könnyített testnevelésen kívül az általános testnevelésről és sportiskolákról is hangzott el ismertetés, és láttak bemutató órákat. Az iskolaorvosoknak tudniuk kell, hogy a tanuló egészségi állapotának melyik testnevelési csoport terhelése szükséges, illetve engedélyezhető.

A tanfolyam zavartalan lebonyolítása igen alapos előkészítést igényelt. 10 helyen folytak az előadások, illetve gyakorlatok, konzultációk. A tanfolyam résztvevőit mikrobusz szállította egyik helyről a másikra, mert az egyes óráknak percnyi pontossággal kellett egymásba kapcsolódniuk. Nemcsak előadói helyiséget, tornatermet, uszodát kellett biztosítani, hanem az iskolai órarendbe is be kellett iktatni a gyakorlati bemutatókat.

Az előadások nagy részét igen jónak tartották az orvosok, de voltak, melyeknél kifogásolták, hogy túl hosszú, vagy ismert dolgokat mondott az előadó, illetve az iskolai gyógytestnevelés anyagától távol állott, vagy túl részletes klinikai ot és minimális gyakorlati tanácsot nyújtó. A záró kerekasztal-megbeszélésen rendkívül hasznosnak ítélték meg a tanfolyamot: sok útmutatást kaptak jövőbeni munkájukhoz az orvosok. Legtöbben eddig mozgásszervi elváltozások gyógytestneveléséről tudtak, és ilyen órákat láttak, ezért a cardiovascularis, hypertoniás, vegetatív dystoniás, obesitas, szemészeti stb. elváltozások gyógytestnevelését nagy érdeklődéssel figyelték. Általános vélemény volt, hogy most már látják, mi a feladatuk, azt is tudják hogyan végezzék munkájukat, csak a gyógytestnevelésre jutó óraszámuk kevés! Többen hangoztatták, hogy nem tudták elképzelni a tanfolyam megkezdésekor, hogy mit lehet a gyógytestnevelésről 2 héten keresztül beszélni, s végül kénytelenek belátni, hogy még lett volna továbbra is tartalmas és tanulságos téma. Sok kérdés és vélemény hangzott el, melyeket az illetékesek megválaszoltak. Az igény és szükséglet szerint a jövőben ilyen vagy ehhez hasonló jellegű tanfolyam megrendezésekor mostani tapasztalataink jól fel tudjuk használni. Még több gyakorlati bemutató, konzultáció szükséges és kevesebb elméleti előadás.

Bár a tanfolyam gyógytestnevelési főtémájú volt, de a sportiskolák orvosi munkája iránt is nagy volt az érdeklődés, mert egyre több iskolaorvos látja el ezek orvosi ellenőrzését. A tanfolyam résztvevői szerint ez a vonal tőlük eddig távol állott, ezért sok tanulnivaló van a sportorvosoktól.

A rendezők szemével nézve a tanfolyamot, megállapíthatjuk, hogy az érdeklődés, aktivitás nagy volt. Nem fordult elő, hogy indokolatlanul távol maradtak volna az orvosok. Az előadókhoz intézett kérdések és hozzászólások bizonyították, hogy a téma érdekelte a hallgatókat, és szükség volt az OTKI-tanfolyamra!

Dr. Székely Gabriella

Csider Tibor—Kránitz Istvánné

Gyógyító testmozgás

Sport, 1972

Néhány évtizede még gyakran emlegették a következő mondást: „Ép testben ép lélek." A sportolásra ösztönző jelszónak szánták, feltételezve, hogy testedzésben csak ép testű ember vehet részt. Az utóbbi évtizedekben azonban nemcsak az orvostudomány fejlődése tette lehetővé azelőtt gyógyíthatatlan betegségek kiküszöbölését, az életkor meghosszabbítását, hanem az egészségi állapot fenntartásában és fejlesztésében mind hatásosabban vállal részt a testnevelés- és sporttudományok egyik ága, a gyógytestnevelés.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1972.

István Farmosi: Das Wachsen der Körperhöhe und Klemmkraft im Alter von 15—18. Jahren 33
Marianna M. Gombos: Die Möglichkeiten des Kreistrainings in der schulischen Körpererziehung und Sport 38
Dr. Tamás Nagy: Noch einmal vom Weitsprung aus dem Stand 42
György Lochmayer: Gedanken von der Olympiade in Olympia 46
Tibor Csider: Zu einigen Problemen der Methode des Schwimmunterrichts in der Heilgymnastik 49
Imre Turi: Untersuchung zur Rolle des leitenden Spielers in der Unterrichtsstunde 52

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1973

Иштван Фармоши: Рост высоты человеческого тела и зажимной силы в возрасте 15—18 лет 33
Марианна Н. Гомбош: Возможности применения круговой тренировки в школьной физкультуре и спорте 38
Д-р Тамаш Надь: Ещё раз о прыжке в длину с места 42
Дьёрдь Лохмайер: Размышления об олимпиаде в г. Олумпии 46
Тибор Чидер: Некоторые проблемы метода обучения плаванию в лечебной гимнастике 49
Имре Тури: Обследование роли управляющего игрока на уроке физкультуры 52

ОБЗОР

Örömmel kell üdvözölni a gyógytestnevelés tudományágának legújabb szakirodalmi hajtását, Csider Tibor és Kránitz Istvánné: „Gyógyító testmozgás" című munkáját. Mindkét szerző kiváló szakember ezen a területen, és ügyes kézzel nyúltak gazdag tapasztalataik átadásához. Tulajdonképpen két könyvről van szó, amelyet azonban nemcsak a kiadó egyesít egy kötetben, hanem a szerzők korszerű felfogása, széles látóköre, biológiailag jól megalapozott tudása és érdekes, olvasmányos stílusa.

Csider Tibor műve: „Az iskolai gyógytestnevelés módszertani alapjai." Ez a munka felöleli az iskolában folytatott gyógytestnevelés fő formáit.

A munka nagyobb része a cardiorespiratoricus rendszer ártalmainál alkalmazható gyógytestneveléssel foglalkozik. A szerző foglalkozik a szívbeteg, a hipertoniás, a vegetatív dystoniás és az asthmás tanulók gyógytestnevelésének módszertanával. Ezen túlmenően azonban leírja az említett betegségek kórélettani alapjait is, és így meg is tudja indokolni a gyógytestnevelés módszertani kérdéseit.

Jól sikerült az ortopédiai rész is: a gerincdeformitásos és a csípőficamos tanulók gyógytestnevelésének módszertana.

Különösen jó, szinte úttörőnek mondható az elhízott gyermekek gyógytestnevelésével foglalkozó fejezet. Csider Tibor ezen a területen sok eredeti vizsgálatot végzett, és bőséges tapasztalatra tett szert. A következő kiadásban — amelyre remélhetőleg sor kerül — kibővíti ezt a kissé lakonikusan kidolgozott, kiváló fejezetet.

Kránitz Istvánné munkája: „Légzéssel szinkronizált gyakorlatok." Kiváló elméleti tudással, korszerű biológiai szempontokkal megírt bevezető rész után rendkívül gazdag, változatos és igen hatásos gyakorlatanyagot közöl Kránitzné ebben a munkában, amelynek tárgykörében ő nemcsak hazai, hanem nemzetközi vonatkozásban is kiváló szakembernek számít. Bámulatos, hogy milyen ötletgazdagsággal variálja, teszi elevenné, érdekessé gyakorlatait, amelyek azonban nem önmagukért léteznek, hanem az egészség helyreállítását és fejlesztését szolgálják.

Szakirodalmunk jelentősen gazdagodott ezzel a két kiváló munkával, amely nemcsak a gyógytestnevelő tanár, a gyógytornász és a gyógyító testmozgással foglalkozó szakorvos (sportorvos, gyermekorvos, ortopéd orvos, szívspecialista, iskolaorvos stb.) számára nélkülözhetetlen munka, hanem ajánlatos testnevelők, sőt még edzők számára is. Ugyanis sportsérülések vagy betegség után a sportolóknál is számos gyakorlat értelemszerűen jól alkalmazható. Nagyon hasznos a könyvben kifejezésre jutó korszerű felfogás is mindannyiuk számára. Végül úgy gondoljuk, hogy még a művelt szülők is haszonnal forgathatják ezt az értékes könyvet. Érdemes lenne idegen nyelvű kiadását is biztosítani.

Dr. Nemessúri Mihály

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(1900 Budapest, József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824